

**УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
Г.МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2024г., протокол 1

Утверждена приказом  
МБОУ ДО ДЮСШ  
от 02.09.2024 № 66/3-од  
Директор \_\_\_\_\_ Д.С. Солопов

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

Возраст обучающихся: от 6 лет  
Срок реализации программы: 8 лет

Авторы-составители:  
Слащева Татьяна Вячеславовна, заместитель директора по МР  
Ламонова Елена Викторовна, методист  
Веприцкая Светлана Николаевна, тренер-преподаватель

**г. Мичуринск, 2024**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. Общие положения</b>	3
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
<b>3. Система контроля</b>	21
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	21
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	21
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	22
<b>4. Рабочая программа</b>	24
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	25
4.2. Учебно-тематический план	53
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	56
<b>6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	56
6.1. Материально-технические условия	57
6.2. Кадровые условия	58
6.3. Информационно-методические условия	59

## 1. Общие положения

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт» (далее – Программа) **предназначена** для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 961 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

Таблица 1

**Наименование спортивных дисциплин**  
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта  
номер-код вида спорта «Танцевальный спорт» - 0860001511Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
европейская программа	086	001	1	8	1	1	Я
латиноамериканская программа	086	002	1	8	1	1	Я

Программа разработана муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г.Мичуринска Тамбовской области (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1280, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022, регистрационный № 71601).

обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НЭ);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

**1.2. Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, направлены:

1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «танцевальный спорт»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «танцевальный спорт»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

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

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и

психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «танцевальный спорт»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Танцевальный спорт - это соревнования между спортивными парами. Соревнования проводятся по латиноамериканской, европейской программам и программе «10 танцев». По этим разделам проводятся соревнования как всероссийского, так и международного уровней: чемпионаты, первенства, Кубки России, мира и Европы и др. Европейская программа.

В Европейскую программу (стандарт) входят 5 танцев: медленный вальс (темп — 28-30 тактов в минуту), танго (темп — 31-33 тактов в минуту), венский вальс (темп — 58-60 тактов в минуту), медленный фокстрот (темп — 28-30 тактов в минуту) и квикстеп (быстрый фокстрот) (темп — 50-52 тактов в минуту). Все танцы Европейской программы танцуются с продвижением по линии танца (по кругу против часовой стрелки). Дамы должны быть одеты в специальные, соответствующие требованиям, бальные платья. Кавалеры должны быть одеты во фраки черного или темно-синего цвета и носить галстук-бабочку.

Латиноамериканская программа. В Латиноамериканскую программу входят танцы: самба (темп — 50-52 тактов в минуту), ча-ча-ча (темп — 30-32 тактов в минуту), румба (темп — 25-27 тактов в минуту), пасодобль (темп — 60-62 тактов в минуту) и джайв (темп — 42-44 тактов в минуту). Из Латиноамериканских танцев только самба и пасодобль танцуются с продвижением по линии танца. В остальных танцах танцоры более или менее остаются на одном месте, хотя и в этих танцах возможно перемещение танцоров по танцевальной площадке с возвратом к исходной точке или без. Платья дам, как правило, короткие, очень открытые и облегающие (в соответствии с теми же требованиями). Костюмы кавалеров тоже очень облегающие, часто (но не всегда) черного цвета. Смысл таких костюмов — показать работу мышц спортсменов.

Чтобы создать более или менее равноценную конкуренцию на танцевальной площадке, в танцевальном спорте введена система классов, отображающая уровень подготовки танцоров и система возрастных категорий, распределяющая танцоров по возрастным группам. Классификация танцоров по возрастным группам:

- Дети-1: 9 лет и моложе исполняется в календарном году
- Дети-2: 10 и 11 лет исполняется в календарном году
- Юниоры-1: 12 и 13 лет исполняется в календарном году
- Юниоры-2: 14 и 15 лет исполняется в календарном году
- Молодежь: 16, 17 и 18 лет исполняется в календарном году
- Взрослые: 19 - 35 лет и более исполняется в календарном году
- Сениоры-1: 36 и старше исполняется в календарном году

- Сениоры-2: 46 и старше исполняется в календарном году

По уровню подготовки танцоры распределяются по классам. Для выхода на первое соревнование им присваивается один из самых низших классов (Н [Hobby], E или D), который они впоследствии могут сменить на более высокий, заняв на соревнованиях определенные места и заработав определенные очки. В низших классах разрешено танцевать не все танцы и не все элементы. Высший класс мастерства у любителей М класс. Н класс (Hobby - Начинающие).

Стартовый класс, в котором исполняются от 3 до 5 танцев: медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча и джайв, полька. Набор элементов ограничен самыми основными движениями. E класс. Следующий класс, который тоже может быть стартовым. В нем исполняются медленный вальс, венский вальс и квикстеп в Европейской программе и ча-ча-ча, самба и джайв - в Латиноамериканской.

D класс. Включает в себя восемь танцев: медленный вальс, танго, венский вальс и квикстеп - Европейская программа; самба, ча-ча-ча, румба, джайв - Латиноамериканская.

C класс. Включает в себя все десять танцев: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп - Европейская программа; самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв - Латиноамериканская.

Далее идут классы B, A, S и M. До B класса танцевальные пары по правилам региональных федераций танцевального спорта обязательно исполняют программу 10 танцев в C классе, а с класса B они могут выступать в разных видах: европейской программе, латиноамериканской программе или двоеборье (десяти танцах).

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающихся в установленном законодательством Российской Федерации

порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Танцевальный спорт».

2) возможен перевод обучающихся из других организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

## 2.2. Объем Программы.

Объем Программы указан в таблице 3.

**Объем Программы**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	4,5	6	6	8	8	8	10	10
Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	520	624	624

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиться или уменьшиться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

#### ***Учебно-тренировочные занятия.***

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

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

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

#### ***Спортивные соревнования.***

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «танцевальный спорт»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

**Объем соревновательной деятельности**

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

*Контрольные соревнования (игры)* позволяют оценить уровень подготовленности каждого обучающегося и команды в целом. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

*Отборочные соревнования* помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в более крупных соревнованиях. Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда. Одним из основных, отборочное соревнование может быть в том случае, когда команда не завоевала права пройти в следующий этап соревнований. Если команда уже является безоговорочным лидером соревнования и участником следующей его стадии, то отборочное соревнование автоматически теряет значение основного для этой команды.

*Основными соревнованиями* являются те, в которых баскетболисту необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. В данных соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся спортсменов в соответствующем соревновании.

### ***Работа по индивидуальным планам.***

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

На основании показателей объема тренировочной нагрузки (Таблица 2) и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 5) составлен примерный годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности баскетболистов, из них 46 недель учебно-тренировочных мероприятий в условиях спортивной школы и 6 недель учебно-тренировочных сборов в каникулярный период в спортивно-оздоровительном лагере и (или) самостоятельной подготовки на период активного отдыха (до трех недель летнего периода и до трех недель зимнего периода).

Начало учебно-тренировочных занятий осуществляется с 1 сентября, проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным из астрономического часа (60 минут).

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к Программе.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на педагогическом совете.

Продолжительность самостоятельной подготовки ее составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа является неотъемлемой частью реализации образовательной программы и направлена на организацию совместной жизнедеятельности взрослых и детей, осуществляемая педагогическим коллективом либо отдельным педагогом с целью наиболее полного их саморазвития и самореализации.

Воспитательная работа – это специально организуемая педагогами деятельность по формированию у обучающихся определенных качеств личности.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

**Календарный план воспитательной работы**

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

		работе	
1.3.	Профориентационные встречи	<b>Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта.</b> Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель (журналист) и др.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (гербы, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МБОУ ДО ДЮСШ	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	--	---------------	---

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Танцевальный спорт».

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе

			внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
--	--	--	--

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

Медицинское обеспечение спортсменов регулируется положениями федерального закона от 04.12.2007 N2 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ст.39. Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. N2 1144н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске у участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован в Минюсте России 03.12.2020 N 61238.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В практике наиболее часто используется деление восстановительных средств на три основные группы, комплексное использование которых и составляет систему восстановления:

- педагогические,
- психологические,
- гигиенические.

Система восстановительных средств имеет комплексный характер, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

*Педагогические средства восстановления:*

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

*Гигиенические средства:*

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения.	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры.	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры.	1 раз в 12 месяцев

	Этапные и текущие медицинские обследования.	В течение года
	Применение медико-биологических средств.	В течение года
	Применение педагогических средств.	В течение года
	Применение психологических средств.	В течение года
	Применение гигиенических средств.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения.	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры.	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования).	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования.	В течение года
	Применение медико-биологических средств.	В течение года
	Применение педагогических средств.	В течение года
	Применение психологических средств.	В течение года
Применение гигиенических средств.	В течение года	

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной

специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

### 3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «танцевальный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

**3.2. Оценка результатов** освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее –

тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

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

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

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

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «танцевальный спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10, 11.

Таблица 10

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6

1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	градусов	не менее		не менее	
			15	30	15	30
2.2.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	не менее		не менее	
			4	5	4	5
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			7	5	7	5

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			70	
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) конкретизирует образовательную программу для конкретной группы обучающихся исходя из их индивидуальных учебных планов, части учебного плана, приходящегося на определенный учебный период в соответствии с учебно-тренировочным планом.

Рабочая программа предназначена для реализации требований к минимуму содержания и уровню подготовки обучающегося по конкретному виду спорта (спортивной дисциплине) учебного плана Организации.

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки включает в себя следующие разделы:

- теоретическая подготовка;
- физическая подготовка;
- техническая и технико-тактическая подготовка;
- тактическая подготовка.

Теоретическая подготовка – это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных

способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Физическая подготовка спортсмена - это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Под технико-тактической подготовкой подразумевается формирование умений и навыков решения тактических задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность их решения.

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

### **1. Теоретическая подготовка**

Этап начальной подготовки 1 года:

Техника безопасности.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и при возвращении домой. Поведение на учебно-тренировочном занятии. Расположение запасных выходов. Электроприборы. Номер пожарной службы. Главные правила при любой опасности: не поддаваться панике, не терять самообладание.

Гигиена, закаливание, медицинский осмотр.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви танцора. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра для спортсменов.

Танцевальная форма.

Внешний вид. Танцевальный костюм, обувь, прическа, спортивный костюм.

Музыкальная грамота.

Музыка – искусство, в котором идеи, переживания, настроения выражены в ритмически-организованных сочетаниях звуков и тонов. Музыка – ритмическая и эмоциональная основа танца. Музыкальные жанры. Терминология Названия фигур,

танцевальных позиций и танцев.

Этап начальной подготовки 2-3 года:

Техника безопасности.

Знакомство с правилами дорожного движения. Безопасные приемы и способы выполнения упражнений. Требования к спортивному инвентарю, оборудованию и экипировке. Правила поведения и порядок эвакуации при пожаре. Правила безопасности при обращении с электроприборами.

Гигиена, физические упражнения.

Гигиенические требования к чистоте тела танцора. Значение душа после тренировки. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на костно - мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма спортсмена. Здоровый образ жизни.

Правила соревнований.

Знакомство с организацией соревнований и основами судейства.

Танцевальная форма.

Внешний вид. Отделка танцевального костюма, аксессуары костюма, обувь, украшения, макияж, прическа.

Музыкальная грамота.

Звук как мельчайший строительный элемент музыкальной речи. Музыкальный звук и его основные свойства: высота, сила, тембр и длительность. Мелодический рисунок. Мелодия и аккомпанемент. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная, громкая - тихая. Быстрый, медленный, умеренный темп. Связь музыки и моторных реакций человеческого тела. Расчлененность и связность музыкальной речи. Одночастная и двухчастная форма.

Терминология.

Названия фигур. Позиции стоп, построение, направление. Названия танцев.

## **2. Физическая подготовка.**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

*Общая физическая подготовка этап начальной подготовки 1-3 год.*

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие, гибкости, равновесия, координационных способностей, специальной выносливости.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, строевых упражнениях и командах. Построение в шеренгу, колонну. Расчет по порядку. Остановка во время движения. Интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Ходьба.

Ходьба обычная. Ходьба на носках, пятках, ребрах ступней, в приседе. Ходьба спортивная.

Бег.

Бег обычный. Перемещение в сторону приставными прыжками. Перемещение в сторону с заступами. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Бег с вращениями. Челночный бег.

### Прыжки.

Разбег и приземление. Прыжки в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; из приседа вверх; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («ножницы»). Прыжки на скакалке.

### Метания.

Метание теннисного мяча на дальность и точность правой и левой рукой. Метание набивного мяча.

### Упражнения без предметов.

Сгибание-разгибание. Отведение приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа. Приседания. Приседания с выпрыгиванием вверх. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе.

Упражнения с предметами: скакалками, обручами, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками.

### Равновесия. «Ласточка». Боковое равновесие.

### Гимнастические и акробатические упражнения.

Группировка в приседе, лежа на спине, в прыжке. Перекаты на спине в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках у стены. Стойка на руках в середине зала. Ходьба на руках. Переворот в сторону («солнце»). Сальто вперед с разбега на горку матов. Гимнастический мост. Стойка на голове и руках. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост. Переворот вперед с опорой на руки.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, перекладине. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков; с переноской предметов; с преодолением препятствий; передача мячей по колоннам; салочки; «петушинный бой»; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

### Спортивные игры: футбол, баскетбол.

### Растягивающие упражнения.

Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, ноги вместе и ноги врозь широко. Наклоны к ноге, установленной на возвышении. Глубокие приседания на одной ноге с выпрямленной в сторону другой ногой, опирающейся на пятку. Полушпагат. Шпагат в стороны. Шпагат фронтальный. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером. Удержание растянутого положения «на время».

### Упражнения на расслабление.

Встряхивающие движения плечами, руками, ногами. Повороты туловища со свободно висящими руками. Из положения руки вверх наклон вперед с опусканием расслабленных рук вниз и расслаблением туловища. Медленные перекачивания на мягком покрытии в положении лежа, руки над головой. Массаж лежащего партнера.

*Специальная физическая подготовка этап начальной подготовки 1 год.*

Основной задачей первого года обучения является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений.

Основные упражнения:

Упражнения для развития координационных, музыкальных, творческих, коммуникативных способностей.

Упражнения для развития гибкости и пластики.

Строевые приемы: понятие о строе, строевых упражнениях и командах; построение в шеренгу, колонну; расчет по порядку; остановка во время движения; интервал, дистанция; повороты на месте и в движении; перемена направления движения; изменение скорости движения.

Игротанцы.

*Специальная физическая подготовка этап начальной подготовки 2-3 год.*

Основные задачи второго и третьего года обучения:

- развитие силы ног путем введения полупальцев в экзерсис у станка и увеличения количества упражнений;

- развитие устойчивости;

- развитие техники исполнения упражнений в более быстром темпе.

Наряду с этим вводится более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе у станка и на середине, усложнения учебных комбинаций, введения элементарного *adagio*. Начинается изучение прыжков с приземлением на одну ногу и ознакомление с техникой поворотов на двух ногах.

Основные упражнения:

Упражнения для укрепления осанки.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для согласования движений с музыкой (игропластика).

Задания на развитие внимания.

Дыхательные упражнения.

Элементы ассиметричной гимнастики.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на силу мышц ног и туловища.

Упражнения на уменьшенной опоре (на носках, носке одной ноги).

Упражнения на повышенной опоре (скамейке, бревне).

Упражнения с отключением зрительного анализатора (с закрытыми глазами).

Упражнения с раздражением вестибулярного анализатора (движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты).

Фиксация заключительных фаз движений (поворотов, прыжков, волн).

### **3. Техническая и тактическая подготовка.**

#### Этап начальной подготовки 1-3 год обучения.

##### *Тактическая подготовка.*

Тактика в традиционном понимании, принятом в циклических видах спорта (планирование темпа бега), командных игровых видах спорта (прессинг, игра от обороны, распределение амплуа между игроками), единоборствах (атака, защита, контратака) и других видах спорта по понятным причинам в танцевальном спорте применена быть не может.

В танцевальном спорте следует рассматривать следующие виды тактики:

1. Тактика подбора пар в зависимости от физиологических особенностей (например, роста), скорости реакции, моторики, пластики, динамики спортсменов.

2. Тактика построения танцевальных фигур и целостного танца для конкретных пар. Также зависит от физиологических особенностей пары.

3. Тактика выступления ансамблей: выбор фигур и их порядка, выбор порядка танцев, выбор схем и видов перестроений (фигур), выбор скорости перестроений.

4. Тактика анализа собственных выступлений и выступлений соперников при помощи просмотров видеозаписей.

Главная особенность тактики в танцевальном спорте – она проявляется только на тренировках, так как на соревнованиях спортсмены не имеют возможности на ходу менять варианты выступления, и их единственной задачей является максимально техничное и артистичное исполнение заранее отрепетированной программы. Все виды тактики в танцевальном спорте применяются на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

##### *Техническая подготовка.*

#### Европейская программа.

Перечень базовых фигур для изучения на этапах и периодах подготовки представлен ниже в виде таблиц.

В 1-й колонке каждой таблицы приведен порядковый номер фигуры.

Во 2-й и 3-й колонках таблиц приведены английское название фигуры и его русский эквивалент. Если английское название фигуры в танцах медленный вальс, танго, фокстрот и квикстеп в [1], [2] и [4] различаются, то сначала приводится название в соответствии с [1], затем в скобках - название в соответствии с [2], а затем выделенное жирным шрифтом название в соответствии с [4].

В случаях, когда английское название фигуры в [1] и [2] различается незначительно (наличием или отсутствием запятых, дефисов и т.п.), во 2-й колонке дается одно из названий - из [1] или обобщенное название. Эти случаи помечены во 2-й колонке знаком (\*).

В случаях, когда фигура описана только в [1], в таблице приводится название из [1] и соответствующий этому названию перевод без каких-либо пометок и примечаний. Если фигура описана только в [2], в таблице приводится название из [2] и соответствующий этому названию перевод. Эти случаи помечены знаком (\*\*). Если фигура описана только в новой программе WDSF в

[4] и не описана в [1] и [2], в таблице приводится название из [4] и соответствующий этому названию перевод. В этом случае название фигуры выделяется жирным шрифтом.

Ряд фигур, имеющих одинаковые или близкие названия в [1], [2] и [4], имеет различия в редакции. В этих случаях редакции фигур являются одинаково приемлемыми и разрешенными для исполнения.

Особенности использования отдельных фигур описаны в примечаниях.

<b>Медленный вальс (waltz). 1-я степень сложности.</b>		
<b>Фигуры для изучения:</b>		
№ п/п	Английское название	Русское название
1.	RF Closed Change (Natural to Reverse) ( <b>Closed Change on RF [4]</b> )	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый)
2.	LF Closed Change (Reverse to Natural) ( <b>Closed Change on LF [4]</b> )	Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый)
3.	Natural Turn	Правый поворот
4.	Reverse Turn	Левый поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из <b>1111</b>
7.	Natural Spin Turn	Правый спин поворот
8.	Natural Turn with Hesitation (Hesitation Change)	Правый поворот с хезитейшн (Перемена хезитейшн)
9.	Hesitation Change (в редакции [4]) (см. примечание)	<b>Перемена хезитейшн (в редакции [4])</b>
10.	Reverse Corte	Левое кортэ
11.	Back Whisk	Виск назад
12.	Outside Change	Наружная перемена
13.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
14.	Weave in Waltz Time (Basic Weave)	Плетение в ритме вальса (Основное плетение)
15.	Weave (Weave from PP)	Плетение (Плетение из <b>1111</b> )
16.	Backward Lock Step (Back Lock) (Man and Lady) ( <b>Backward Lock [4]</b> )	Лок стэп назад (Лок назад) (мужчина и дама)
17.	Forward Lock Step (Forward Lock) (Man and Lady)	Лок-степ вперед (Лок вперед) (мужчина и дама)
<b>Медленный вальс (waltz). 2-я степень сложности.</b>		
<b>Фигуры для изучения:</b>		
18.	Closed Telemark ( <b>Telemark [4]</b> )	Закрытый телемарк ( <b>Телемарк</b> )
19.	Open Telemark ( <b>Telemark to PP [4]</b> )	Открытый телемарк ( <b>Телемарк в ПП</b> )
20.	Closed Impetus Turn (*) ( <b>Impetus [4]</b> )	Закрытый импетус поворот ( <b>Импетус</b> )
21.	Open Impetus Turn (*) ( <b>Impetus to PP [4]</b> )	Открытый импетус поворот ( <b>Импетус в ПП</b> )
22.	Cross Hesitation	Кросс хезитейшн
23.	Wing ( <b>Wing from PP [4]</b> )	Крыло ( <b>Крыло из ПП</b> )
24.	Closed Wing ( <b>Wing [4]</b> )	Закрытое крыло ( <b>Крыло</b> )
25.	Double Reverse Spin	Двойной левый спин
26.	Outside Spin	Наружный спин

27.	Turning Lock to Left (Turning Lock) ( <b>Reverse Turning Lock [4]</b> )	Поворотный лок влево (Поворотный лок)
28.	Turning Lock to Right ( <b>Natural Turning Lock [4]</b> )	Поворотный лок вправо
29.	Reverse Pivot	Левый пивот
30.	Drag Hesitation	Дрэг хезитейшн
<b>Танго (tango). 2-я степень сложности. Фигуры для изучения:</b>		
№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Walk (**) (Tango Walk [41])	Ход (Ход танго)
2.	Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг
3.	Progressive Link	Поступательное звено
4.	Alternative Methods of Preceding any Promenade Figure (**) (см. примечание) (Tap — Alternative Entries to PP [4])	Альтернативные методы выхода в <b>1111 (Тэп - Альтернативный выход в ПП)</b>
5.	Closed Promenade	Закрытый променад
6.	Open Finish (**)	Открытое окончание
7.	Open Promenade	Открытый променад
8.	Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed	Открытый левый поворот, дама — сбоку (с
9.	Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish) (*)	Открытый левый поворот, дама — в линию (с закрытым или с открытым окончанием)
10.	Basic Reverse Turn ( <b>см. примечание</b> )	Основной левый поворот
11.	Basic Reverse Turn (в редакции [4]) (см.	Основной левый поворот (в редакции [4])
12.	Quick Reverse Turn [4] (см. примечание)	Быстрый левый поворот
13.	Progressive Side Step Reverse Turn	Левый поворот на поступательном боковом
14.	Natural Rock Turn (Rock Turn)	Правый рок-поворот (рок-поворот)
15.	Back Corte	Кортэ назад
16.	Rock on RF (Rock Back on RF)	Рок на ПН (рок назад на ПН)
17.	Rock on LF (Rock Back on LF)	Рок на ЛН (рок назад на ЛН)
18.	Natural Twist Turn (Natural Twist Turn from PP [4])	Правый твист-поворот ( <b>Правый твист-поворот и ПП</b> )
19.	Natural Twist Turn (from Closed Position) [4]	Правый твист-поворот из закрытой позиции
20.	Natural Promenade Turn ( <b>Natural Turn from PP [4]</b> )	Правый променадный поворот ( <b>Правый поворот из ПП</b> )
21.	Promenade Link, including Reverse Promenade Link [2] ( <b>Promenade Link Turned to Right, Promenade Link Turned to Left [4]</b> )	Променадное звено, включая вариант Променадное звено с поворотом влево [2] ( <b>Променадное звено с поворотом ВП, Променадное звено с поворотом ВЛ</b> )
22.	Four Step	Фо-степ
23.	Brush Tap	Браш-тэп
24.	Outside Swivel - Outside Swivel to Right (Outside Swivel, Method 1) - Outside Swivel to Left (Outside Swivel, Method 2) Reverse Outside Swivel (Reverse Outside Swivel, Method 3 and Method 4)	Наружный свивл - Наружный свивл вправо (Наружный свивл, метод 1) - Наружный свивл влево (Наружный свивл, метод 2) Наружный свивл в повороте влево Наружный свивл в повороте влево, методы 3 и 4)

<b>Венский вальс (Viennese waltz). 1,2-я степени сложности. Фигуры для изучения:</b>		
№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Natural Turn	Правый поворот
2.	Reverse Turn	Левый поворот
3.	RF Forward Change Step - Natural to Reverse	Перемена вперед с ПН - из правого поворота в левый
4.	LF Forward Change Step - Reverse to Natural	Перемена вперед с ЛН - из левого поворота в правый
5.	LF Backward Change Step - Natural to Reverse	Перемена назад с ЛН - из правого поворота в левый
6.	RF Backward Change Step - Reverse to Natural	Перемена назад с ПН - из левого поворота в правый
<b>Квикстеп (quickstep). 1-я степень сложности. Фигуры для изучения:</b>		
№ п/п	Английское название	Русское название
1.	Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо
2.	Quarter Turn to Left (Heel Pivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3.	Natural Turn at a corner (Natural Turn)	Правый поворот на углу зала (Правый поворот)
4.	Natural Turn (в редакции [4]) (см. примечание)	Правый поворот (в редакции [4])
5.	Natural Pivot Turn	Правый пивот поворот
6.	Natural Pivot [4] (см. примечание)	Правый пивот
7.	Natural Spin Turn	Правый спин поворот
8.	Natural Turn with Hesitation	Правый поворот с хезитейшн
9.	Hesitation Change [4] (см. примечание)	Перемена хезитейшн
10.	Progressive Chasse ( <b>Progressive Chasse to L [4]</b> )	Поступательное шассе ( <b>Поступательное шассе ВЛ</b> )
11.	Forward Lock Step (Forward Lock)	Лок-степ вперед (Лок вперед)
12.	Backward Lock Step (Back Lock)	Лок-степ назад (Лок назад)
13.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
14.	Reverse Turn (Chasse Reverse Turn)	Левый поворот (Левый шассе поворот)
15.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
16.	Running Finish (см. примечание)	Бегущее окончание
17.	Natural Turn Backward Lock Step Running Finish (*)	Правый поворот, лок-степ назад, бегущее окончание
18.	Cross Chasse	Кросс шассе
19.	Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево
20.	Outside Change	Наружная перемена
<b>Квикстеп (quickstep). 2-я степень сложности. Фигуры для изучения:</b>		
№	Английское название	Русское название
22.	<b>Closed Impetus Turn (*) (Impetus [4])</b>	<b>Закрытый импетус поворот (Импетус)</b>
23.	<b>Reverse Pivot</b>	<b>Левый пивот</b>
24.	<b>Double Reverse Spin</b>	<b>Двойной левый спин</b>
25.	<b>Quick Open Reverse Turn (*) (Open Reverse Turn [4])</b>	<b>Быстрый открытый левый поворот (Открытый левый поворот)</b>

26.	<b>Running Right Turn</b> (Running Natural Turn [4])	<b>Бегущий правый поворот</b>
27.	<b>Four Quick Run</b>	<b>Четыре быстрых бегущих</b>
28.	<b>Closed Telemark</b> (Telemark [4])	<b>Закрытый телемарк</b> (Телемарк)
29.	<b>Zig Zag Backward Lock Step Running Finish</b> (*)	<b>Зигзаг, лок-степ назад, бегущее</b>
30.	Zig Zag (в редакции [4]) (см. примечание)	Зигзаг (в редакции [4])
31.	Whisk [4]	Виск
32.	Back Whisk [4]	Виск назад
33.	Weave from PP [4]	Плетение из ПП
34.	Wing [4] (см. примечание)	Крыло
35.	Wing from PP [4] (см. примечание)	Крыло из ПП

**Примечания к перечню фигур танца медленный вальс:**

а) Фигура 9 - Hesitation Change (в редакции [4]) представляет собой шаги 4-6 фигуры 8 - Natural Turn with Hesitation в редакции [1] и фигуры Hesitation Change в редакции [2].

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

в) Фигура 36 - Quick Natural Spin Turn. В качестве последующей фигуры используется шаг 3 фигуры Виск назад или шаг 3 фигуры Фоллевэй виск на счет «1», после чего исполняется Быстрое крыло на счет «2 и 3». Фигуры Быстрое крыло нет в перечне фигур танца «Медленный вальс», и ее использование разрешается только в указанном выше случае.

г) Фигура 38 - Open Natural Turn в редакции [4] может быть исполнена как из ПП, так и из закрытой позиции, начиная исполнение 1 -го шага в ППДК, сбоку дамы.

**Примечания к перечню фигур танца танго:**

а) Фигура 4 - Alternative Methods of Preceding any Promenade Figure (Альтернативные методы выхода в ПП): методы 2, 5 и 6, описанные в [2] на стр. 99 английского издания). Не разрешается исполнение вариантов 5 и 6 из [2], стр. 99 английского издания.

б) Фигура 10 - Basic Reverse Turn в редакции [1] предусматривает возможность исполнения фигуры под счет «ББМ ББМ», а также под альтернативные варианты счета: «БиБ ББМ», «ББи ББМ» и «ББиББи».

в) Фигура 11 - под тем же названием, что и фигура 10 - Basic Reverse Turn в редакции [4] предусматривает возможность исполнения фигуры только под счет «ББМ ББМ».

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

**Примечания к перечню фигур танца квикстеп:**

а) Фигура 4 - Natural Turn в редакции [4] представляет собой шаги 1 -3 фигуры (Natural Turn at a corner в редакции [1] и Natural Turn в редакции [2]), фигуры 5 (Natural Pivot Turn), фигуры 7 (Natural Spin Turn) и др. фигур, исполнение которых начинается с шагов 1-3 фигуры Natural Turn в терминологии [1] и [2].

б) Фигура 6 - Natural Pivot в редакции [4] представляет собой шаг 4 фигуры Natural Pivot Turn и фигуры 7 Natural Spin Turn в редакции [1] и [2], а также фигур 26 и 54.

в) Фигура 9 - Hesitation Change в редакции [4] представляет собой шаги 46 фигуры Natural Turn with Hesitation в редакции [1] и [2].

г) Фигура 16 - Running Finish. Для первой и второй степеней сложности разрешено исполнение фигуры с окончанием в закрытой позиции. Для третьей степени сложности разрешено также исполнение этой фигуры с окончанием в ПП.

д) Фигура 30 - Zig Zag в редакции [4] представляет собой шаги 1-6 соединения 26 Zig Zag Backward Lock Step Running Finish в редакции [1] и [2].

е) Фигура 34 - Wing в редакции [4] представляет собой фигуру Closed Wing в терминологии [1] и [2].

ж) Фигура 35 - Wing from PP в редакции [4] представляет собой фигуру Wing в терминологии [1] и [2].

з) Фигура 50 - Open Natural Turn в редакции [4] может быть исполнена как из ПП, так и из закрытой позиции, начиная исполнение 1 -го шага в ППДК, сбоку дамы.

и) Фигура 53 - Natural Turning Lock в редакции [4] может быть исполнена как с окончанием в ПП, как и фигура 52, так и с окончанием в закрытой позиции, начиная исполнение следующего шага в ППДК, сбоку дамы.

#### Латиноамериканская программа.

Перечень базовых фигур для изучения на этапах и периодах подготовки представлен ниже в виде таблиц.

В 1-й колонке каждой таблицы приведен порядковый номер фигуры.

Во 2-й и 3-й колонках таблиц приведены английское название фигуры и его русский эквивалент. Если английское название фигуры в [1] и [2] различаются, то сначала приводится название в соответствии с [1], затем в скобках - название в соответствии с [2], а затем выделенное жирным шрифтом название в соответствии с [3].

В случаях, когда английское название фигуры в [1] и [2] различается незначительно (наличием или отсутствием запятых, дефисов и т. п.), во 2-й колонке дается одно из названий - из [1] или обобщенное название. Эти случаи помечены во 2-й колонке знаком (\*).

В случаях, когда фигура описана только в [1], в таблице приводится название из [1] и соответствующий этому названию перевод без каких-либо пометок и примечаний. Если фигура описана только в [2], в таблице приводится название из [2] и соответствующий этому названию перевод. Эти случаи помечены знаком (\*\*). Если фигура описана только в новой программе WDSF в [3] и не описана в [1] и [2], в таблице приводится название из [3] и соответствующий этому названию перевод. В этом случае название фигуры выделяется жирным шрифтом.

Ряд фигур, имеющих одинаковые или близкие названия в [1], [2] и [3], имеют различия в редакции. В этих случаях редакции фигур являются одинаково приемлемыми и разрешенными для исполнения.

Особенности использования отдельных фигур описаны в примечаниях.

<b>Самба (samba). 1-я степень сложности.</b>		
<b>Фигуры для изучения:</b>		
№ п/п	Английское название	Русское название
<b>1.</b>	Basic Movements: - Natural - Reverse - Progressive - Side - Outside	Основные движения: - с ПН - с ЛН - поступательное - в сторону - наружное
<b>2.</b>	Rhythm Bounce	Ритм баунс
<b>3.</b>	Samba Whisks to Left or to Right (Whisks)	Самба виски влево или вправо (Виски)
<b>4.</b>	Volta Spot Turn for Lady to Right or Left (Whisks)	Вольта поворот дамы на месте вправо или
<b>5.</b>	Promenade Samba Walks (Samba Walks in PP)	Променадный самба ход (Самба ход в ПП)
<b>6.</b>	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
<b>7.</b>	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
<b>8.</b>	Travelling Botafogos (Travelling Bota Fogos Forward)	Ботафого в продвижении вперед
<b>9.</b>	Travelling Bota Fogos Back (**) ( <b>Travelling Botafogo Backward to PP [3]</b> )	Бота фого в продвижении назад ( <b>Бота фого в продвижении назад, заканчивая в ПП</b> )
<b>10.</b>	Shadow Botafogos (Criss Cross Bota Fogos) (*)	Теневые ботафого (Крисс кросс бота фого)
<b>11.</b>	Promenade Botafogo (Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position) (Promenade to Counter Promenade Botafogos [3])	Променадная ботафого (Бота фого в променад и контр променад)
<b>12.</b>	Simple Volta to Right or Left in Close Hold (Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold)	Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции (Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции)
<b>13.</b>	Travelling Voltas to Right or Left (Criss Cross Voltas)	Вольта в продвижении вправо и влево (Крисс кросс вольта)
<b>14.</b>	Solo Volta Spot Turn (*)	Сольный вольта поворот на месте
<b>15.</b>	Continuous Solo Spot Volta Turning L or R [3]	Непрерывный сольный вольта поворот на месте ВЛ или ВП
<b>16.</b>	Continuous Volta Spot Turn to Right or Left (Maypole)	Непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево (Мейпоул)
<b>17.</b>	Reverse Turn (см. примечание)	Левый поворот
<b>Самба (samba). 2-я степень сложности.</b>		
<b>Фигуры для изучения:</b>		
<b>18.</b>	Corta Jaca	Корта джака
<b>19.</b>	Close Rocks on Right Foot and Left Foot (Closed Rocks)	Закрытые роки на ПН и ЛН (Закрытые роки)
<b>20.</b>	Open Rocks to Right and Left (Open Rocks)	Открытые роки вправо и влево (Открытые роки)
<b>21.</b>	Backward Rocks on RF and LF (Back Rocks)	Роки назад на ПН и ЛН (Закрытые роки)
<b>22.</b>	Plait	Коса
<b>23.</b>	Rolling off the Arm	Раскручивание
<b>24.</b>	Argentine Crosses	Аргентинские кроссы
<b>25.</b>	Three Step Turn for Lady ( <b>Double Spiral Turn [3]</b> ) (см. примечание)	Спиральный поворот дамы на трёх шагах ( <b>Двойной спиральный поворот</b> )

26.	Samba Locks in Open CPP or in Open PP (*) ( <b>Samba</b> )	Самба локи в открытой контр <b>1111</b> и
27.	Samba Side Chasses	Самба шассе в сторону
28.	Dropped Volta	Дропнт вольта
<b>Ча-ча-ча (cha cha cha). 1-я степень сложности.</b>		
<b>Фигуры для изучения:</b>		
№	Английское название	Русское название
1.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: - Chasse to Right and to Left (*) - Compact Chasse - Lock Forward and Backward (*) - Ronde Chasse - Hip Twist Chasse (Twist Chasse) - Slip Close Chasse (Slip Chasse) - Split Cuban Break Chasse (**) - <b>Forward or Backward Runs (**)</b> (Cha-cha-cha Runs [3]) - <b>Running Chasse/Merengue Chasse [3]</b>	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: - Шассе вправо и влево - Компактное шассе - Лок вперед и назад - Ронд шассе - Хип твист шассе (Твист шассе) - Слип клоус шассе (Слип шассе) - Сплит кьюбен брейк шассе - Бегущие шаги вперед и назад - <b>Бегущее шассе / Меренга шассе</b>
2.	Time Step (*)	Тайм степ
3.	Close Basic (Closed Basic Movement)	Основное движение в закрытой позиции
4.	Open Basic (Open Basic Movement)	Основное движение в открытой позиции
5.	Fan (см. примечание)	Веер
6.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
7.	Spot Turn to Left or to Right	Поворот на месте влево или вправо
8.	Switch Turn to Left or to Right (**)	Поворот-переключатель влево или вправо
9.	Underarm Turn to Left or to Right	Поворот под рукой влево и вправо
10.	Check from Open CPP and Open PP (New York)	Чек из открытой контр <b>1111</b> и открытой <b>1111</b> (Нью-Йорк)
11.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
12.	Hand to Hand	Рука к руке
13.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
14.	Side Steps (to Left or Right) (**)	Шаги в сторону (влево или вправо)
15.	There And Back (**)	Туда и обратно
16.	Natural Top	Правый волчок
17.	Natural Opening Out Movement (**)	Раскрытие вправо
18.	Closed Hip Twist (в редакции [2-2]) ( <b>Close Hip Twist в редакции [3]</b> )	Закрытый хип твист
19.	Alemana	Алемана
20.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
<b>Ча-ча-ча (cha cha cha). 2-я степень сложности.</b>		
<b>Фигуры для изучения:</b>		
№	Английское название	Русское название
1.	Cross Basic (см. примечание)	Кросс бэйсик
2.	Reverse Top	Левый волчок
3.	Opening Out from Reverse Top	Раскрытие из левого волчка
4.	Curl	Локон
5.	Spiral (**)	Спираль
6.	Rope Spinning (в редакции [2-2] и [3])	Роуп спиннинг
7.	Aida (в редакции [2-2] и [3])	Аида

8.	Cuban Break в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]): - Cuban Break in Open Position - Cuban Break in Open CPP	Кубинский брейк в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]): - Кубинский брейк в открытой позиции - Кубинский брейк в открытой контр ПП
9.	Split Cuban Break в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]): - Split Cuban Break in Open CPP - Split Cuban Break from Open CPP and Open PP	Дробный кубинский брейк в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]): - Дробный кубинский брейк в открытой контр ПП - Дробный кубинский брейк из открытой контр ПП и открытой ПП
10.	Chase (**)	Чейс
11.	Opening Out to Right в редакции [1-2]	Усложненное раскрытие вправо
12.	Advanced Hip Twist - Close Hip Twist в редакции [1-2] Advanced Hip Twist в редакции [22]	Усложненный хип твист

**Румба (rumba). 2-я степень сложности.**

**Фигуры для изучения:**

№	Английское название	Русское название
1.	Basic Movement (Closed Basic Movement) (Close Basic Movement [3])	Основное движение (Основное движение в закрытой позиции)
2.	Open Basic Movement (в редакции [2-1] и [3])	Основное движение в открытой позиции
3.	Alternative Basic Movements (*)	Альтернативные основные движения
4.	Progressive Walks Forward or Back (*)	Поступательные шаги вперед или назад
5.	Progressive Walks Forward in Right Side Position or in Left Side Position (**)	Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой
6.	Side Steps to Left or Right (**)	Шаги в сторону влево и вправо
7.	Cucarachas	Кукарача
8.	Side Steps and Cucarachas	Шаги в сторону и кукарача
9.	Side Walks and Cucarachas (в редакции [31])	Шаги в сторону и кукарача (в редакции [31])
10.	Fan (см. примечание)	Веер
11.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
12.	Sport Turn to Left or Right	Поворот на месте влево или вправо
13.	Switch Turn to Left or Right (**)	Поворот-переключатель влево или вправо
14.	Underarm Turn to Right or Left ( <b>Underarm Turn Turning R or L [3]</b> )	Поворот под рукой вправо или влево
15.	Check from Open CPP and Open PP (New York)	Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)
16.	Shoulder to Shoulder (*)	Плечо к плечу
17.	Hand to Hand	Рука к руке
18.	Natural Top	Правый волчок
19.	Natural Opening Out to Right (в редакции [1-2])	Раскрытие вправо
20.	Natural Opening Out Movement (в редакции [2-1])	Раскрытие вправо
21.	Opening Out to Right and Left	Раскрытие вправо и влево
22.	Close Hip Twist (*)	Закрытый хип твист
23.	Alemana	Алемана
24.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
25.	Advanced Opening Out Movement	Усложненное раскрытие
26.	Advanced Hip Twist (**)	Усложненный хип твист
27.	Reverse Top	Левый волчок
28.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из левого волчка
29.	Fallaway (Aida)	Фоллэвэй (Аида)

30.	CubanRocks, счет «2.3.41»	Кубинские роки, счет «2.3.41»
31.	Spiral	Спираль
32.	Curl	Локон
33.	Rope Spin (Rope Spinning)	Роуп спин (Роуп спиннинг)
34.	Fencing (Fencing to Spin [3]) (см. примечание)	Фенсинг (Фенсинг со спин-окончанием)
35.	Sliding Doors	Скользящие дверцы
36.	Advanced Sliding Doors [3]	Усложненные скользящие дверцы
<b>Джайв (jive). 1-я степень сложности.</b>		
<b>Фигуры для изучения:</b>		
№	Английское название	Русское название
1.	Alternative to Jive Chasse - Forward Lock - Backward Lock - Single Step timed S - Tap Step timed QQ - Flick Close timed QQ	Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва: - Лок вперед - Лок назад - Один шаг, счет «М» - Тэп-степ (Удар-шаг), счет «ББ» - Флик-приставка, счет «ББ»
2.	Basic in Place	Основное движение на месте
3.	Basic in Fallaway (Fallaway Rock)	Основное движение из позиции фоллевэй (Фоллевэй рок)
4.	Change of Place Right to Left (*)	Смена мест справа налево
5.	Change of Places Right to Left with Change of Hands (**)	Смена мест справа налево со сменой ру <sup>к</sup>
6.	Change of Place Left to Right (*)	Смена мест слева направо
7.	Change of Places Left to Right with Change of Hands (**)	Смена мест слева направо со сменой ру <sup>к</sup>
8.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
9.	Link	Звено
10.	Link (в редакции [3]) (см. примечание)	Звено (в редакции [3])
11.	Double Link (**)	Двойное звено
12.	Fallaway Throwaway	Фоллевэй троуэвэй
13.	American Spin	Американский спин
14.	Stop and Go	Стоп энд гоу
15.	Whip	Хлыст
16.	Double Cross Whip (Double Whip)	Двойной кросс хлыст (Двойной хлыст)
17.	Throwaway Whip (*)	Троуэвэй хлыст
18.	Double Whip Throwaway (**)	Двойной хлыст троуэвэй
19.	Toe Hill Swivels (*)	Тоу хил свивлз (Носок-каблук свивлы)
20.	Promenade Walks (Slow and Quick) (Walks)	Променадный ход (медленный и быстрый)
21.	Hip Bump (Left Shoulder Shove) (*)	Удар бедром (Голчок левым плечом)
<b>Джайв (jive). 2-я степень сложности Джайв (jive) Джайв (jive). 2-я степень сложности.</b>		
<b>Фигуры для изучения:</b>		
22.	Alternative to Jive Chasse - Jive Ronde Chasse [3] - Running Chasse [3]	Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва - Джайв ронд шассе - Бегущее шассе
23.	Flick Ball Change (Alternatives to 1.2 of Link)	Флик болл чеиндж (Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры Звено)
24.	Side Rock [3]	Сайд рок

25.	Jive Breaks	Брейки в Джайве
26.	Overturned Fallaway Throwaway: - Overturned Fallaway Throwaway (в редакции [1-1]) - Development of Overturned Fallaway Throwaway (в редакции [2-5])	Перекрученный фоллевэй троузвэй
27.	Overturned Change of Place Left to Right (*)	Перекрученная смена мест слева направо
28.	Simple Spin	Простой спин
29.	Rock to Simple Spin [3]	Рок в простой спин
30.	Mooch (**)	Муч
31.	Curly Whip	Кёли вип
32.	Reverse Whip	Левый хлыст
33.	Windmill	Ветряная мельница
34.	Chicken Walks	Шаги цыпленка
35.	Rolling off the Arm	Раскручивание
36.	Spanish Arms	Испанские руки
37.	Miami Special(**)	Майами специал
38.	Flicks into Break	Флики в брейк
39.	Stalking Walks, Flicks and Break (**)	Крадущиеся шаги, флики и брейк

### **Примечания к перечню фигур танца самба:**

а) Фигура 2 - Rhythm Bounce в варианте, описанном в замечаниях к фигуре в [3] - в виде Kick Ball Change - может исполняться только в вариациях третьей степени сложности.

б) Фигура 16 - Reverse Turn. Для первой степени сложности разрешается исполнение фигуры Левый поворот только в стандартном варианте - под счет 69 «1a2 1a2» и без поворота дамы под рукой. Вариант исполнения фигуры, в котором на шагах 4-6 партнерша делает поворот на трех шагах под рукой партнера, разрешается исполнять, только начиная с вариаций второй степени сложности. Вариант исполнения фигуры под счет «МББ МББ» без баунс- движения разрешается исполнять только начиная с вариаций третьей степени сложности.

в) Фигура 25 - Three Step Turn for Lady. Это - спиральный поворот дамы на трех шагах, который выполняется как вход в фигуру Самба локи в открытой контр ПП после предшествующих шагов 1-3 Закрытых роков, или Открытых роков, или Бега из променада в контрпроменада, или Самба хода в сторону, а также - спиральный поворот дамы под рукой мужчины, который может быть выполнен на шагах 4-6 Левого поворота и на шагах 4-6 Правого ролла.

### **Примечания к перечню фигур танца ча-ча-ча:**

а) Фигура 5 - Fan. Исполнение фигуры Fan и варианта исполнения фигуры Fan Development (в редакции [2-2]) с использованием обычного счета «2.3.4и1, 2.3.4и1» разрешается, начиная с первой степени сложности. Исполнение варианта фигуры Fan Development с использованием Гуапача-ритма: «2.3.4 и 12.а (или «и»): 3.4и1» разрешается в вариациях третьей степени сложности.

б) Фигура 21 - Cross Basic. Исполнение фигуры с использованием Гуапача - ритма разрешается в вариациях третьей степени сложности.

в) Фигура 48 - Walks and Whisks в редакции [3]. В программе WDSF эта фигура называется по-разному. На стр. 8 и 81 программы она называется “4 Walks and Whisks”. Однако в перечне фигур танца ча-ча-ча на стр. 65 она называется

“Walks and Whisks”. Так же она называется и в учебнике WDSF по танцу ча-ча-ча. В приведенный выше перечень фигур эта фигура включена под названием, соответствующим ее названию из учебника WDSF - “Walks and Whisks”.

г) Фигура 50 - Methods of Changing Feet в редакции [3] - в замечаниях к фигурам Open Hip Twist, Close Hip Twist, Close Hip Twist Spiral, Open Hip Twist Spiral, Follow My Leader, Syncopated Open Hip Twist, Curl описано, как видоизменение этих фигур (или части фигур) может быть использовано в качестве смены ног.

В танце ча-ча-ча в соответствии с Перечнем фигур WDSF при составлении вариаций третьей степени сложности в позициях - партнерша с правой стороны от партнера или с левой стороны от партнёра, вес на одноименных ногах, разрешается танцевать максимум 6 тактов музыки (не считая исполнения Смены ног):

а) исполняя следующие элементы:

- Ronde Chasse,
- Hip Twist Chasse,
- Slip Close Chasse,
- Time Step Chasse (с ПН и ЛН),
- Whisk Chasse (с ПН и с ЛН),
- Running Chasse Forward (с ПН и с ЛН),
- Running Chasse Backward (с ПН и с ЛН),
- Cha Cha Lock Forward (с ПН и с ЛН),
- Cha Cha Lock Backward (с ПН и с ЛН),
- Three Cha Cha Forward (с ПН и с ЛН),
- Three Cha Cha Backward (с ПН и с ЛН),
- 2 Walks and a Forward Lockstep (с ПН и с ЛН).

б) а также партию партнера или партнерши в следующих фигурах:

- Basic in Place,
- Time Step,
- There and Back,
- Close Basic,
- Open Basic,
- Spot Turn to R and L,
- Cuban Breaks to R and L,
- Split Cuban Breaks to R and L,
- Walks and Whisks.

#### **Примечания к перечню фигур танца румба:**

- а) Фигура 10 - Fan. Исполнение фигуры Fan и варианта исполнения фигуры Fan Development (в редакции [2-1]) с использованием обычного счета «2.3.41, 2.3.41» разрешается начиная с вариаций III степени сложности. Исполнение варианта фигуры Fan Development с использованием хабанера - ритма «2.3.412, и.3.41» разрешается с вариаций III степени сложности.

- б) Фигура 34 - Fencing. Для второй степени сложности разрешается исполнение фигуры только с окончаниями Поворот на месте ВП, Поворот под рукой ВЛ и Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП). Другие окончания можно

исполнять только в вариациях III степени сложности.

- в) Фигура 37 - Habanera Rhythm. Может применяться в вариациях III степени сложности на втором такте двутактовых фигур, исполнение которых заканчивается в верной позиции.

#### **Примечания к перечню фигур танца Джайв:**

- а) Фигура 10 - Link в редакции [3] представляет собой фигуру 9 Link в редакции [1-1] и [2-5] с дополнением Шассе ВП - ПЛП.

- б) Фигура 24 - Side Rock представляет собой альтернативный вариант исполнения шагов 1-2 фигуры Звено.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

#### **1. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед. Эти беседы обычно продолжаются 10-15 минут. При необходимости на занятиях должны применяться наглядные пособия.

В группах, где тренировочным планом предусмотрено инструкторская и судейская практика, занимающиеся должны овладевать педагогическими и судейскими навыками, уметь проводить занятия, правильно выбирать место, владеть командным языком, показывать и объяснять отдельные элементы и упражнения, указывать на основные ошибки и пути их исправления, применять приемы помощи и страховки, освоить навыки судейства и выполнять требования для получения судейской категории.

#### Темы теоретической подготовки:

1. Общая и специальная физическая подготовка. Понятие об общей и специальной физической подготовке, Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

2. Основы техники и методика обучения. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. разбор и анализ фигур, видеоинформация, анализ вариаций ведущих пар.

3. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

4. Основы музыкальной грамоты. Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика.

5. Правила судейства, организация и проведение соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям.

6. Режим, питание и гигиена. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

7. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.

## **2. Физическая подготовка.**

### Учебно-тренировочный этап 1-2 год

#### 1. Физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, равновесия, специальной выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

#### 2. Специальная физическая подготовка. Классический тренаж.

Основные задачи 1-2 года обучения:

- выработка навыков правильности и чистоты исполнения;
- закрепление устойчивости;
- развитие координации;
- выразительности поз.

Вводится экзерсис на полупальцах на середине зала, увеличивается нагрузка на *adagio* и усложняется его построение; начинается изучение *pirouettes* и заносок.

### Учебно-тренировочный этап 3-4 год

#### 1. Физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, специальной выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. 2. Специальная физическая подготовка.

Основные задачи 3-4 года обучения:

- проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений;

- выработка устойчивости на полупальцах.

Вводится исполнение упражнений *entournant* на середине, *adagio* усложняется за счет новых движений, происходит дальнейшее освоение техники *rigouette* и заносок.

Продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров.

#### Учебно-тренировочный этап 5 год

##### 1. Физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, специальной выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

##### 2. Специальная физическая подготовка.

Совершенствуется пройденный программный материал, продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью исполнения с использованием более сложных сочетаний движений. Общий темп занятия ускоряется. Более сложно и разнообразно музыкальное сопровождение.

### **3. Техническая и тактическая подготовка.**

Техническая подготовка (Учебно-тренировочный этап 1-5 года подготовки).

#### Европейская программа.

Перечень базовых фигур для изучения на этапах и периодах подготовки представлен ниже в виде таблиц.

В 1-й колонке каждой таблицы приведен порядковый номер фигуры.

Во 2-й и 3-й колонках таблиц приведены английское название фигуры и его русский эквивалент. Если английское название фигуры в танцах медленный вальс, танго, фокстрот и квикстеп в [1], [2] и [4] различаются, то сначала приводится название в соответствии с [1], затем в скобках - название в соответствии с [2], а затем выделенное жирным шрифтом название в соответствии с [4].

В случаях, когда английское название фигуры в [1] и [2] различается незначительно (наличием или отсутствием запятых, дефисов и т.п.), во 2-й колонке дается одно из названий - из [1] или обобщенное название. Эти случаи помечены во 2-й колонке знаком (\*).

В случаях, когда фигура описана только в [1], в таблице приводится название из [1] и соответствующий этому названию перевод без каких-либо пометок и примечаний. Если фигура описана только в [2], в таблице приводится название из [2] и соответствующий этому названию перевод. Эти случаи помечены знаком (\*\*). Если фигура описана только в новой программе WDSF в [4] и не описана в [1] и [2], в таблице приводится название из [4] и соответствующий этому названию перевод. В этом случае название фигуры выделяется жирным шрифтом.

Ряд фигур, имеющих одинаковые или близкие названия в [1], [2] и [4], имеет различия в редакции. В этих случаях редакции фигур являются одинаково приемлемыми и разрешенными для исполнения.

Особенности использования отдельных фигур описаны в примечаниях.

<b>Медленный вальс (waltz). 3-я степень сложности.</b>		
<b>Фигуры для изучения:</b>		
<b>п/п</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
1.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот
2.	Hover Corte (см. примечание)	Ховер кортэ
3.	Fallaway Whisk	Фоллевэй виск
4.	Fallaway Natural Turn	Фоллевэй правый поворот
5.	Running Spin Turn	Бегущий спин поворот
6.	Quick Natural Spin Turn (см. примечание)	Быстрый правый спин поворот
7.	Passing Natural Turn (в редакции [1])	Проходящий правый поворот из ПП
8.	Open Natural Turn (в редакции [4]) (см. примечание)	Открытый правый поворот (в редакции [4])
9.	Running Finish	Бегущее окончание
10.	Running Cross Chasse	Бегущее кросс шассе
11.	Curved Feather	Изогнутое перо
12.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
13.	Curved Feather to Back Feather	Изогнутое перо в Перо назад
14.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
15.	Running Weave from PP [4]	Бегущее плетение из ПП
16.	Overturned Running Spin Turn [4]	Бегущий спин поворот с большей степенью
17.	Outside Swivel [4]	Наружный свивл
18.	Progressive Chasse to L [4]	Поступательное шассе ВЛ
19.	Bounce Fallaway Weave Ending [4]	Баунс фоллевэй с плетение- окончанием
20.	Quick Open Reverse [4]	Быстрый открытый левый
<b>Танго (tango). 3-я степень сложности.</b>		
<b>Фигуры для изучения:</b>		
<b>№</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
1.	Chase	Чейс
2.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллевэй и слип пивот
3.	Closed Telemark	Закрытый телемарк
4.	Open Telemark (Telemark to PP [4])	Открытый телемарк (Телемарк в ПП)
5.	Outside Spin	Наружный спин
6.	Passing Natural Turn (Open Natural Turn [4])	Проходящий правый поворот (Открытый правый поворот)
7.	Reverse Pivot	Левый пивот
8.	In — Out [4]	Ин — Аут
<b>Медленный фокстрот (foxtrot). 3-я степень сложности.</b>		
<b>Фигуры для:</b>		
1.	Feather Step	Перо (Перо шаг)
2.	Reverse Turn	Левый поворот
3.	Reverse Turn (в редакции [4]) (см. примечание)	Левый поворот (в редакции [4])
4.	Three Step	Тройной шаг
5.	Natural Turn	Правый поворот
6.	Natural Turn (в редакции [4]) (см. примечание)	Правый поворот (в редакции [4])
7.	Heel Pull Finish (в редакции [4])	Окончание каблучный пулл (в редакции [4])
8.	Closed Impetus Turn (*) (Impetus [4])	Закрытый импетус поворот (Импетус)
9.	Feather Finish	Перо-окончание
10.	Feather Ending	Перо из ПП

11.	Reverse Wave	Левая волна
12.	Weave (Basic Weave)	Плетение (Основное плетение)
13.	Basic Weave, включая вариант Extended Basic Weave (в редакции [4]) (см. примечание)	Основное плетение, включая вариант Продолженное основное плетение (в редакции [4])
14.	Change of Direction	Смена направления
15.	Natural Weave (включая вариант Extended Natural Weave [4])	Правое плетение (включая вариант Продолженное правое плетение [4])
16.	Closed Telemark ( <b>Telemark [4]</b> )	Закрытый телемарк ( <b>Телемарк</b> )
17.	Open Telemark ( <b>Telemark to PP [4]</b> )	Открытый телемарк ( <b>Телемарк в ПП</b> )
18.	Passing Natural Turn from PP (Open Natural Turn	Проходящий правый поворот из ПП
19.	Open Natural Turn (в редакции [4]) (см.	Открытый правый поворот (в редакции [4])
20.	Outside Swivel	Наружный свивл
21.	Open Impetus Turn (*) ( <b>Impetus to PP [4]</b> )	Открытый импетус поворот ( <b>Импетус в ПП</b> )
22.	Weave from PP	Плетение из ПП
23.	Top Spin	Топ спин
24.	Natural Telemark	Правый телемарк
25.	Hover Feather	Ховер перо
26.	Hover Telemark	Ховер телемарк
27.	Quick Natural Weave from PP ( <b>Running Weave from PP [4]</b> )	Быстрое правое плетение из ПП ( <b>Бегущее плетение из ПП</b> )
28.	Natural Twist Turn	Правый твист поворот
29.	Quick Open Reverse Turn	Быстрый открытый левый поворот
30.	Quick Open Reverse Turn (в редакции [4])	Быстрый открытый левый поворот (в
31.	Reverse Pivot	Левый пивот
32.	Hover Cross	Ховер кросс
33.	Curved Feather	Изогнутое перо
34.	Back Feather	Перо назад
35.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
36.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллевэй и слип пивот
37.	Lilting Fallaway with Weave Ending (Bounce Fallaway with Weave Ending)	Баунс фоллевэй с плетение-окончанием
38.	Natural Zig-Zag from PP	Правый зигзаг из ПП
39.	Extended Reverse Wave	Продолженная левая волна
40.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
41.	Double Reverse Spin	Двойной левый спин
42.	Natural Hover Telemark	Правый ховер телемарк
43.	Outside Spin	Наружный спин
44.	Outside Change	Наружная перемена
45.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
46.	Running Finish	Бегущее окончание
47.	Hover Corte	Ховер кортэ
48.	Whisk	Виск
49.	Back Whisk	Виск назад
<b>Квикстеп (quickstep). 3-я степень сложности.</b>		
<b>Фигуры для изучения:</b>		
<b>№</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
1.	Change of Direction	Смена направления

2.	Drag Hesitation [4]	Дрэг хезитейшн
3.	Cross Swivel	Кросс свивл
4.	Fishtail	Фиштейл
5.	Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих
6.	Hover Corte	Ховер кортэ
7.	Tipsy to Right	Типси вправо
8.	Tipsy to Left	Типси влево
9.	Rumba Cross	Румба кросс
10.	Running Cross Chasse	Бегущее кросс шассе
11.	Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот
12.	(Impetus to PP [4])	(Импетус в ПП)
13.	Open Telemark (Telemark to PP [4])	Открытый телемарк (Телемарк в ПП)
14.	Outside Spin	Наружный спин
15.	Passing Natural Turn	Проходящий правый поворот из ПП
16.	Open Natural Turn (в редакции [4]) (см.	Открытый правый поворот (в редакции [4])
17.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллевэй и слип пивот
18.	Turning Lock to Right	Поворотный лок вправо
19.	Natural Turning Lock (в редакции [4], см. примечание)	Поворотный лок вправо (в редакции [4])
20.	Curved Feather	Изогнутое перо
21.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
22.	Natural Fallaway Turn [4]	Правый фоллевэй поворот
23.	Running Spin Turn [4]	Бегущий спин поворот

#### **Примечания к перечню фигур танца медленный вальс:**

а) Фигура 9 - Hesitation Change (в редакции [4]) представляет собой шаги 4-6 фигуры 8 - Natural Turn with Hesitation в редакции [1] и фигуры Hesitation Change в редакции [2].

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

в) Фигура 36 - Quick Natural Spin Turn. В качестве последующей фигуры используется шаг 3 фигуры Виск назад или шаг 3 фигуры Фоллевэй виск на счет «1», после чего исполняется Быстрое крыло на счет «2 и 3». Фигуры Быстрое крыло нет в перечне фигур танца «Медленный вальс», и ее использование разрешается только в указанном выше случае.

г) Фигура 38 - Open Natural Turn в редакции [4] может быть исполнена как из ПП, так и из закрытой позиции, начиная исполнение 1 -го шага в ППДК, сбоку дамы.

#### **Примечания к перечню фигур танца танго:**

а) Фигура 4 - Alternative Methods of Preceding any Promenade Figure (Альтернативные методы выхода в ПП): методы 2, 5 и 6, описанные в [2] на стр. 99 английского издания). Не разрешается исполнение вариантов 5 и 6 из [2], стр. 99 английского издания.

б) Фигура 10 - Basic Reverse Turn в редакции [1] предусматривает возможность исполнения фигуры под счет «ББМ ББМ», а также под альтернативные варианты счета: «БиБ ББМ», «ББи ББМ» и «ББиББи».

в) Фигура 11 - под тем же названием, что и фигура 10 - Basic Reverse Turn в редакции [4] предусматривает возможность исполнения фигуры только под счет

«ББМ ББМ».

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

**Примечания к перечню фигур танца квикстеп:**

а) Фигура 4 - Natural Turn в редакции [4] представляет собой шаги 1 -3 фигуры (Natural Turn at a corner в редакции [1] и Natural Turn в редакции [2]), фигуры 5 (Natural Pivot Turn), фигуры 7 (Natural Spin Turn) и др. фигур, исполнение которых начинается с шагов 1-3 фигуры Natural Turn в терминологии [1] и [2].

б) Фигура 6 - Natural Pivot в редакции [4] представляет собой шаг 4 фигуры Natural Pivot Turn и фигуры 7 Natural Spin Turn в редакции [1] и [2], а также фигур 26 и 54.

в) Фигура 9 - Hesitation Change в редакции [4] представляет собой шаги 46 фигуры Natural Turn with Hesitation в редакции [1] и [2].

г) Фигура 16 - Running Finish. Для первой и второй степеней сложности разрешено исполнение фигуры с окончанием в закрытой позиции. Для третьей степени сложности разрешено также исполнение этой фигуры с окончанием в ПП.

д) Фигура 30 - Zig Zag в редакции [4] представляет собой шаги 1-6 соединения 26 Zig Zag Backward Lock Step Running Finish в редакции [1] и [2].

е) Фигура 34 - Wing в редакции [4] представляет собой фигуру Closed Wing в терминологии [1] и [2].

ж) Фигура 35 - Wing from PP в редакции [4] представляет собой фигуру Wing в терминологии [1] и [2].

з) Фигура 50 - Open Natural Turn в редакции [4] может быть исполнена как из ПП, так и из закрытой позиции, начиная исполнение 1 -го шага в ППДК, сбоку дамы.

и) Фигура 53 - Natural Turning Lock в редакции [4] может быть исполнена как с окончанием в ПП, как и фигура 52, так и с окончанием в закрытой позиции, начиная исполнение следующего шага в ППДК, сбоку дамы.

Латиноамериканская программа.

Перечень базовых фигур для изучения на этапах и периодах подготовки представлен ниже в виде таблиц.

В 1-й колонке каждой таблицы приведен порядковый номер фигуры.

Во 2-й и 3-й колонках таблиц приведены английское название фигуры и его русский эквивалент. Если английское название фигуры в [1] и [2] различаются, то сначала приводится название в соответствии с [1], затем в скобках - название в соответствии с [2], а затем выделенное жирным шрифтом название в соответствии с [3].

В случаях, когда английское название фигуры в [1] и [2] различается незначительно (наличием или отсутствием запятых, дефисов и т. п.), во 2-й колонке дается одно из названий - из [1] или обобщенное название. Эти случаи помечены во 2-й колонке знаком (\*).

В случаях, когда фигура описана только в [1], в таблице приводится название из [1] и соответствующий этому названию перевод без каких-либо пометок и примечаний. Если фигура описана только в [2], в таблице приводится название из

[2] и соответствующий этому названию перевод. Эти случаи помечены знаком (\*\*). Если фигура описана только в новой программе WDSF в [3] и не описана в [1] и [2], в таблице приводится название из [3] и соответствующий этому названию перевод. В этом случае название фигуры выделяется жирным шрифтом.

Ряд фигур, имеющих одинаковые или близкие названия в [1], [2] и [3], имеют различия в редакции. В этих случаях редакции фигур являются одинаково приемлемыми и разрешенными для исполнения.

Особенности использования отдельных фигур описаны в примечаниях.

<b>Самба (samba). 3-я степень сложности.</b>		
<b>Фигуры для изучения:</b>		
п/п	Английское название	Русское название
<b>1.</b>	Methods of Changing Feet (Foot Changes)	Методы смены ног (Смены ног)
<b>2.</b>	Foot Change Methods (в редакции [3])	Методы смены ног (в редакции [3])
<b>3.</b>	Botafogos in Shadow Position	Ботафого в теневой позиции
<b>4.</b>	Travelling Voltas in Shadow Position (*)	Вольта в продвижении в теневой позиции
<b>5.</b>	Dropped Volta in Shadow Position	Дропнт вольта в теневой позиции
<b>6.</b>	Shadow Circular Volta (**)	Вольта по кругу в теневой позиции
<b>7.</b>	Corta Jaca in Shadow Position	Корта джака в теневой позиции
<b>8.</b>	Same Position Corta Jaca (в редакции [3])	Корта джака с одноименных ног (в редакции [3])
<b>9.</b>	Additional Figures and Actions that may be used in Right Side Same or Right Diagonal Same Position (в редакции [3]): Stationary Samba Walks Promenade Samba Walks Carioca Runs Side Samba Chasse Samba Whisk to R and L Rhythm Bounce	Дополнительные фигуры и движения, которые могут быть исполнены в правой теневой позиции (в редакции [3]): - Самба ход на месте - Променадный самба ход - Кариока ранс - Самба шассе в сторону - Самба виск ВП и ВЛ - Ритм баунс
<b>10.</b>	Contra Botafogos (*) (Same Foot Botafogos [3])	Контра бота фого (Ботафого с одноименных ног)
<b>11.</b>	Circular Voltas to Right or Left (Roundabout)	Вольта по кругу вправо или влево (Карусель)
<b>12.</b>	Solo Circular Voltas Turning R or L [3]	Сольная вольта по кругу в повороте ВП или ВЛ
<b>13.</b>	Natural Roll	Правый ролл
<b>14.</b>	Reverse Roll (**)	Левый ролл
<b>15.</b>	Promenade to Counter Promenade Runs	Бег в променад и контрпроменад
<b>16.</b>	Drag	Дрэг
<b>17.</b>	Cruzados Walks in Shadow Position (*)	Крузадо шаги в теневой позиции
<b>18.</b>	Cruzados Locks in Shadow Position (*)	Крузадо локи в теневой позиции
<b>19.</b>	Continuous Cruzado Locks [3]	Непрерывные крузадо локи
<b>20.</b>	Carioca Runs (в редакции [1-1])	Кариока ранс (в редакции [1-1])
<b>21.</b>	Carioca Runs (в редакции [3])	Кариока ранс (в редакции [3])
<b>Ча-ча-ча (cha cha cha). 3-я степень сложности.</b>		
<b>Фигуры для изучения:</b>		
№	Английское название	Русское название
<b>1.</b>	Guaracha Timing (“wharracha”)	Ритм «гуапача»
<b>2.</b>	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives:	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:

3.	Close Hip Twist Spiral (Hip Twist Spiral)	Закрытый хип твист со спиральным
4.	Open Hip Twist Spiral (Development of Hip Twist Spiral)	Открытый хип твист со спиральным окончанием (Развитие фигуры Хип твист со спиральным окончанием)
5.	Sweetheart	Возлюбленная
6.	Follow My Leader (в редакции [1-1] и [2-2])	Следуй за мной (в редакции [1-1] и [2-2])
7.	Follow My Leader (в редакции [3])	Следуй за мной (в редакции [3])
8.	Syncopated Open Hip Twist	Синкопированный открытый хип твист
9.	Continuous Circular Hip Twist	Непрерывный хип твист по кругу
10.	Overturnd Lock Ending [3]	Окончание - лок с большей степенью поворота
11.	Continuous Overturnd Lock [3]	Непрерывный лок с большей степенью
12.	Swivel from Overturnd Lock [3]	Свивл из лока с большей степенью
13.	Swivel Hip Twist [3]	Свивл хип твист
14.	Swivels [3]	Свивлы
15.	Walks and Whisks [3] (см. примечание)	Шаги и виски
16.	Methods of Changing Feet (Foot Changes) (в редакции [1-1] и [2-2])	Методы смены ног (Смены ног) (в редакции [1-1] и [2-2])
17.	Methods of Changing Feet (в редакции [3]): Changing Feet [3] (см. Примечание) - Simple Foot Change - Method 1 - Chasse to R side Link - Method 2 - Lock to R Side Link - Method 3 - Link to Open OPP Pos - Method 4 - Link to Fan L Angle - Method 5 - Syncopated R Side Link Additional Methods of	Методы смены ног (в редакции [3]): - Простая смена ног - Метод 1 - Шассе в П боковую позицию - Метод 2 - Лок в П боковую позицию - Метод 3 - Звено в лицевую позицию - Метод 4 - Звено в верную позицию - Метод 5 - Синкопированное звено в П боковую позицию - Дополнительные возможности смены ног (см. примечание)
<b>Румба (rumba). 3-я степень сложности.</b>		
<b>Фигуры для изучения:</b>		
<b>№</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>
1.	Habanera Rhithm (см. примечание)	Хабанера-ритм
2.	Progressive Walks Forward in Shadow Position (Kiki Walks)	Поступательные шаги вперед в теневой позиции (Кики вокс)
3.	Syncopated Cuban Rocks	Синкопированные кубинские роки
4.	Three Threes	Три тройки
5.	Three Alemanas	Три алеманы
6.	Continuous Hip Twist	Непрерывный хип твист
7.	Continuous Circular Hip Twist (Circular Hip Twist)	Непрерывный хип твист по кругу (Хип твист по кругу)
8.	Runaway Alemana	Ранавей алемана (Бегущая алемана)
9.	Syncopated Open Hip Twist	Синкопированный открытый хип твист
10.	Swivels [3]	Свивлы
11.	Overturnd Basic [3]	Основное движение с большей степенью поворота
<b>Пасодобль (paso doble). 3-я степень сложности.</b>		
<b>Фигуры для исполнения:</b>		
1.	Appel	Аппель
2.	Syncopated Appel	Синкопированный аппель

3.	Sur Place	На месте
4.	Basic Movement	Основное движение
5.	March	Марш
6.	Chasse to Right	Шассе вправо
7.	Chasse to Left	Шассе влево
8.	Chasse to Left ended to PP	Шассе влево, законченное в ПП
9.	Elevations to Left and Right (*)	Шассе вправо и влево с подъемом и без подъема
10.	Attack	Атака
11.	Displacement (also Attack and Slip Attack) (в редакции [2-3] и [3])	Перемещение (включая Атаку и Слип атаку)
12.	Drag (в редакции [2-3] и [3])	Дрэг
13.	Promenade Close ( <b>Closed Promenade</b> [3])	Променадная приставка ( <b>Закрытый променад</b> )
14.	Promenade Link (в редакции [2-3] и [3])	Променадное звено
15.	Promenade	Променад
16.	Fallaway Whisk (Ecart)	Фоллевэй виск (Экар)
17.	Huit	Восемь
18.	Separation	Разъединение
19.	Separation to Fallaway Whisk	Разъединение в фоллевэй виск
20.	Separation with Lady's Caping Walks	Разъединение с обходом дамы вокруг
21.	Fallaway Ending to Separation (**)	Фоллевэй-окончание к разъединению
22.	Sixteen	Шестнадцать
23.	Twist Turn (Natural Twist Turn [3])	Твист поворот (Правый твист поворот)
24.	Promenade to Counter Promenade	Променад в контр променад
25.	Grand Circle	Большой круг
26.	Open Telemark (**)	Открытый телемарк
27.	La Passe	Ла пасс
28.	Banderillas	Бандерильи
29.	Syncopated Separation	Синкопированное разъединение
30.	Fallaway Reverse (*)	Левый фоллевэй
31.	Spanish Line (*)	Испанская линия
32.	Flamenco Taps	Фламенко тэпс
33.	Twists	Твисты
34.	Chasse Cape (*)	Шассе плащ
35.	Travelling Spins from PP	Вращения в продвижении из ПП
36.	Travelling Spins from CPP	Вращения в продвижении из контр ПП
37.	Farol	Фарол
38.	Farol including Fregolina (*) ( <b>Fregolina</b> [3])	Фарол, включая Фреголину ( <b>Фрэголина</b> )
39.	Coup de Pique (**) (в редакции [2-3])	Удар пикой
40.	Left Foot Variation	Вариация с левой ноги
41.	Methods of Changing Feet	Методы смены ног
42.	Alternative Entries to PP	Альтернативные методы выхода в ПП
<b>Джайв (jive). 3-я степень сложности.</b>		
<b>Фигуры для изучения:</b>		
<b>№</b>	<b>Английское название</b>	<b>Русское название</b>

1.	Change of Place Right to Left with Double Spin (*)	Смена мест справа налево с двойным поворотом
2.	Shoulder Spin (**)	Шоулдер спин
3.	Chugging (в редакции [2-5])	Чаггин (в редакции [2-5])
4.	Chugging (в редакции [3])	Чаггин (в редакции [3])
5.	Catapult (**)	Катапульта
6.	The Laird Break	Брэйк Лайерда
7.	Sugar Push [3]	Шуга пуш

### **Примечания к перечню фигур танца самба:**

а) Фигура 2 - Rhythm Bounce в варианте, описанном в замечаниях к фигуре в [3] - в виде Kick Ball Change - может исполняться только в вариациях третьей степени сложности.

б) Фигура 16 - Reverse Turn. Для первой степени сложности разрешается исполнение фигуры Левый поворот только в стандартном варианте - под счет 69 «1a2 1a2» и без поворота дамы под рукой. Вариант исполнения фигуры, в котором на шагах 4-6 партнерша делает поворот на трех шагах под рукой партнера, разрешается исполнять, только начиная с вариаций второй степени сложности. Вариант исполнения фигуры под счет «МББ МББ» без баунс- движения разрешается исполнять только начиная с вариаций третьей степени сложности.

в) Фигура 25 - Three Step Turn for Lady. Это - спиральный поворот дамы на трех шагах, который выполняется как вход в фигуру Самба локи в открытой контр ПП после предшествующих шагов 1-3 Закрытых роков, или Открытых роков, или Бега из променада в контрпроменада, или Самба хода в сторону, а также - спиральный поворот дамы под рукой мужчины, который может быть выполнен на шагах 4-6 Левого поворота и на шагах 4-6 Правого ролла.

### **Примечания к перечню фигур танца ча-ча-ча:**

а) Фигура 5 - Fan. Исполнение фигуры Fan и варианта исполнения фигуры Fan Development (в редакции [2-2]) с использованием обычного счета «2.3.4и1, 2.3.4и1» разрешается, начиная с первой степени сложности. Исполнение варианта фигуры Fan Development с использованием Гуапача-ритма: «2.3.4 и 12.а (или «и»): 3.4и1» разрешается в вариациях третьей степени сложности.

б) Фигура 21 - Cross Basic. Исполнение фигуры с использованием Гуапача - ритма разрешается в вариациях третьей степени сложности.

в) Фигура 48 - Walks and Whisks в редакции [3]. В программе WDSF эта фигура называется по-разному. На стр. 8 и 81 программы она называется “4 Walks and Whisks”. Однако в перечне фигур танца ча-ча-ча на стр. 65 она называется “Walks and Whisks”. Так же она называется и в учебнике WDSF по танцу ча-ча-ча. В приведенный выше перечень фигур эта фигура включена под названием, соответствующим ее названию из учебника WDSF - “Walks and Whisks”.

г) Фигура 50 - Methods of Changing Feet в редакции [3] - в замечаниях к фигурам Open Hip Twist, Close Hip Twist, Close Hip Twist Spiral, Open Hip Twist Spiral, Follow My Leader, Syncopated Open Hip Twist, Curl описано, как видоизменение этих фигур (или части фигур) может быть использовано в качестве

смены ног.

В танце ча-ча-ча в соответствии с Перечнем фигур WDSF при составлении вариаций третьей степени сложности в позициях - партнерша с правой стороны от партнера или с левой стороны от партнёра, вес на одноименных ногах, разрешается танцевать максимум 6 тактов музыки (не считая исполнения Смены ног):

а) исполняя следующие элементы:

- Ronde Chasse,
- Hip Twist Chasse,
- Slip Close Chasse,
- Time Step Chasse (с ПН и ЛН),
- Whisk Chasse (с ПН и с ЛН),
- Running Chasse Forward (с ПН и с ЛН),
- Running Chasse Backward (с ПН и с ЛН),
- Cha Cha Lock Forward (с ПН и с ЛН),  
Cha Cha Lock Backward (с ПН и с ЛН),
- Three Cha Cha Forward (с ПН и с ЛН),
- Three Cha Cha Backward (с ПН и с ЛН),
- 2 Walks and a Forward Lockstep (с ПН и с ЛН).

б) а также партию партнера или партнерши в следующих фигурах:

- Basic in Place,
- Time Step,
- There and Back,
- Close Basic,
- Open Basic,
- Spot Turn to R and L,
- Cuban Breaks to R and L,
- Split Cuban Breaks to R and L,
- Walks and Whisks.

#### **Примечания к перечню фигур танца румба:**

- а) Фигура 10 - Fan. Исполнение фигуры Fan и варианта исполнения фигуры Fan Development (в редакции [2-1]) с использованием обычного счета «2.3.41, 2.3.41» разрешается начиная с вариаций III степени сложности. Исполнение варианта фигуры Fan Development с использованием хабанера - ритма «2.3.412, и.3.41» разрешается с вариаций III степени сложности.

- б) Фигура 34 - Fencing. Для второй степени сложности разрешается исполнение фигуры только с окончаниями Поворот на месте ВП, Поворот под рукой ВЛ и Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП). Другие окончания можно исполнять только в вариациях III степени сложности.

- в) Фигура 37 - Habanera Rhythm. Может применяться в вариациях III степени сложности на втором такте двутактовых фигур, исполнение которых заканчивается в верной позиции.

#### **Примечания к перечню фигур танца Джайв:**

- а) Фигура 10 - Link в редакции [3] представляет собой фигуру 9 Link в редакции [1-1] и [2-5] с дополнением Шассе ВП - ПЛП.

- б) Фигура 24 - Side Rock представляет собой альтернативный вариант исполнения шагов 1-2 фигуры Звено.

#### Тактическая подготовка.

Тактика в традиционном понимании, принятом в циклических видах спорта (планирование темпа бега), командных игровых видах спорта (прессинг, игра от обороны, распределение амплуа между игроками), единоборствах (атака, защита, контратака) и других видах спорта по понятным причинам в танцевальном спорте применена быть не может.

В танцевальном спорте следует рассматривать следующие виды тактики:

1. Тактика подбора пар в зависимости от физиологических особенностей (например, роста), скорости реакции, моторики, пластики, динамики спортсменов.

2. Тактика построения танцевальных фигур и целостного танца для конкретных пар. Также зависит от физиологических особенностей пары.

3. Тактика выступления ансамблей: выбор фигур и их порядка, выбор порядка танцев, выбор схем и видов перестроений (фигур), выбор скорости перестроений.

4. Тактика анализа собственных выступлений и выступлений соперников при помощи просмотров видеозаписей.

Главная особенность тактики в танцевальном спорте - она проявляется только на тренировках, так как на соревнованиях спортсмены не имеют возможности на ходу менять варианты выступления, и их единственной задачей является максимально техничное и артистичное исполнение заранее отрепетированной программы.

Все виды тактики в танцевальном спорте применяются на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

## 4.2. Учебно-тематический план.

В учебно-тематическом плане отражены темы по теоретической подготовке, последовательность их изучения, сроки, объем времени, выделяемого как на изучение всего курса, так и на отдельные темы.

Учебно-тематический план указан в таблице 12.

Таблица 12

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		

История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного

	спорта			инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	$\approx$ <b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx$ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx$ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx$ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx$ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx$ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx$ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx$ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду	$\approx$ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка

	спорта			инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

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

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

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы время на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 13);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Медицинское обслуживание, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», осуществляется ТОГБУЗ «ВФД» и медицинским учреждением по месту жительства.

Таблица 13

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
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 12х2 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 162 м <sup>2</sup> )	комплект	1
21.	Брусья гимнастические	штук	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

### **Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «танцевальный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.**

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки,

определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

#### **Список литературы:**

1. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство СААМ, 1995.
2. "The Laird Technique of Latin Dancing" - Walter Laird, The Commemorative Edition 2009.
3. "Technique of Ballroom Dancing" - Guy Howard, 6-th Edition, 2011.
4. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам, 2016.
5. Техника исполнения европейских танцев. Фокстрот. Квикстеп. Венский вальс. Танго. Медленный вальс. - Имперское общество учителей танцев, 2009.
6. Рубинштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор, пара. - 2009.
7. Говард Г. «Техника европейских танцев» М, «Артис», 2003
8. Васильева, Т.К. Секрет танца: Методическое пособие / Т.К. Васильева. - СПб.: "Диамант", ООО "Золотой век", 1997.
9. Весновский, Л.Д. Бальный танец от А до Я: Справочник терминов, понятий, определений / Л.Д. Весновский. - Новосибирск: ЦЭРНС, 1997. - 40 с.
10. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А.Белогородского/Гай Говард. - М.: «Артис», 2003. - 255с.
11. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А.Белогородского / Уолтер Лэрд. - Часть I. - М.: «Артис», 2003. - 179с.
12. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А.Белогородцева / Уолтер Лэрд. - Часть II. - М.: «Артис», 2003. - 243 с.
13. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев: Часть первая. Квикстеп/ А. Мур. - Санкт-Петербург, 1993. - 49с
14. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Часть вторая. Медленный вальс / А. Мур. - Санкт-Петербург, 1993. - 55с.
15. Мур Алекс. "Техника бальных танцев"
16. Основы латиноамериканских танцев. - Томск: Издательство "Артис", 2007. -480 с.
18. Семенова, Е.Н. "Серия внутренних конкурсов" // спортивные танцы, Бюллетень № 2(4). - М.: РГАФК, 2014. - 54с.

19. Спортивно - танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах: (метод. материал для студентов ин-тов физ.культуры) / сост.: А.В. Машков, А.М. Машкова. - М.: ФОН, 1996. - 30с.

### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. <http://www.minsport.gov.ru/>-Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.
4. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ.
5. <http://www.ftsspb.ru> - Федерация танцевального спорта Санкт-Петербурга.
6. <http://www.school-collection.edu.ru/>- единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
7. <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
8. <http://www.rusdsu.ru> - Союз танцевального спорта России.

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	8	10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10	8		
1.	Общая физическая подготовка	90	107	110	100
2.	Специальная физическая подготовка	48	76	80	104
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	20	36
4.	Техническая подготовка	78	106	170	203
5.	Тактическая подготовка	1	2	10	31
6.	Теоретическая подготовка	6	7	8	10
7.	Психологическая подготовка	2	2	4	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	6	10
9.	Инструкторская практика	-	-	1	3
10.	Судейская практика	-	-	1	3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	3	5
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	3	5
Общее количество часов в год		234	312	416	520