

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Комплексная спортивная школа «Надежда»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО КСШ «Надежда»
Протокол № 11 от 22.09.2026г.

Утверждена
приказом директора
МБОУ ДО КСШ «Надежда»
Е.Н. Кузнецовой
от 22.09.2026г. № 119

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Танцевальный спорт»**

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

г. Нижний Новгород
2026 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	Стр. 3
2.	I. Общие положения	Стр. 9
3.	II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	Стр. 9
4.	III. Система контроля	Стр. 33
5.	IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	Стр. 38
6.	V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	Стр. 93
7.	VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	Стр. 93
8.	Информационно-методические условия реализации Программы	Стр. 99

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта по танцевальному спорту (далее - Программа) муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования комплексная спортивная школа «Надежда» разработана на основе Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года), в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальному спорту (утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 26 сентября 2025 г. № 796), Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон № 127-ФЗ от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по танцевальному спорту в МБОУ ДО КСШ «Надежда». В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по танцевальному спорту, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Цель Программы - создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой танцевального спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Основными **задачами** Программы являются:

- развитие массового спорта;
- организация единой системы, с целью подготовки спортсменов высокого класса;
- прием спортсменов в состав сборной команды области;
- повышение стабильности высоких результатов в районных, городских, областных и всероссийских соревнованиях.

Задачи реализации программы:

- развитие массового спорта;
- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий на основе разработанной в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки программы спортивной подготовки по танцевальному спорту;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно в рамках выделенных субсидий на выполнение муниципального задания;
- обеспечение участия спортсменов в официальных спортивных мероприятиях;
- присвоение массовых разрядов в соответствии с единой Всероссийской спортивной классификацией на основании локальных актов Бюджетного учреждения;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, спортсменов высокого класса, и спортивной ориентации юных спортсменов в соответствии с предрасположенностью к определённому виду спортивной деятельности, индивидуальными возможностями.

Характеристика вида спорта «танцевальный спорт», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности:

Танцевальный спорт – это сложно-координационный неолимпийский вид спорта. Его специфика проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения композиций, расширение географии участников Международных соревнований, обострение конкурентной борьбы. Правила соревнований с учетом современных тенденций развития танцевального спорта предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения и исполнения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала танцоров, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

Танец - вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела.

Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

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

Слово "бал" пришло в русский язык из французского и происходит от латинского глагола ballare, который означает "танцевать".

Бальные танцы имеют уникальную историю, которая во многом определила их

популярность в качестве способа отдыха, а также соревновательного вида спорта. Бальные танцы, в том виде, как мы знаем их сегодня, зародились в Англии в конце XVIII - начале XIX столетия. В этот период танцы были привилегией высшего общества, неотъемлемой чертой великосветских балов. В конце XIX - начале XX века они стали популярны среди низших слоев общества, которые посещали публичные танцевальные залы или "общественные ассамблеи". В начале 20-х годов прошлого столетия получили развитие соревнования по бальным танцам. В 1924 году в Англии при Имперском Обществе Учителей Танца было создано Отделение бальных танцев. Его задачей была выработка стандартов на музыку, шаги и технику исполнения бальных танцев. Постепенно спортивные танцы распространились по всей Европе, достигли Азии и Америки.

Из всех парных танцев для соревнований были отобраны танцы, наиболее интересные с точки зрения эмоционального и ритмического содержания музыки, танцы, в которых можно было создать наиболее глубокий и интересный художественный образ.

Под «бальными танцами» в настоящее время подразумевают словосочетания «спортивные танцы» (СБТ, «спортивные бальные танцы») и «танцевальный спорт». Во всем танцевальном мире соревнования по спортивным танцам делятся на 2 программы: европейскую (Standard, Modern или Ballroom), латиноамериканскую (Latin) или их иногда называют десяткой танцев.

В Европейскую программу (по-другому "Стандарт") входят 5 основных 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),
- квикстеп (быстрый фокстрот) (темп — 50-52 тактов в минуту).

Все танцы Европейской программы исполняются с продвижением по линии танца (по кругу против часовой стрелки).

В Европейской программе контакт между мужчиной и женщиной более плотный и осуществляется как за счет рук, так и правильной постановки тела. Он сохраняется в течение всего танца.

Порядок исполнения танцев на соревновании:

1. Медленный Вальс 2. Танго 3. Венский Вальс 4. Медленный Фокстрот 5. Квикстеп.

На знаменитом Блэкпульском танцевальном фестивале в Великобритании, танцевальные пары соревнуются только в 4-х танцах европейской программы. Исключение составляет Венский Вальс.

Тем не менее, его исполняют все танцевальные дуэты перед началом соревнования, "знакомясь" с паркетом.

Венский Вальс

Музыкальный размер: 3/4. Темп: 58-60 bpm.

Первый Венский Вальс датирован 12 - 13 столетием и применен в танце под названием "Nachtanz". Венский Вальс пришел к нам из Баварии и назывался тогда как "German". Приблизительно в начале 1830 года, композиторы Франц Ланнер (Franz Lanner) и Иоган Штраус (Johann Strauss) написали несколько, очень известных сейчас, вальсов нашей эры, способствуя тем самым развитию и популярности этого танца. Эти Вальсы были весьма быстры, но, сделав ритм танца более удобным, мы теперь называем их Венскими Вальсами (Viennese Waltz) и всегда с радостью танцуем.

Медленный Вальс

Музыкальный размер: 3/4. Темп: 28-30 bpm.

Вальс был привезен в Соединенные Штаты в середине 1800 годов. Темп Венского Вальса был достаточно быстрым, и вскоре композиторы стали писать музыку, которая была намного медленнее.

От этой музыки развился новый стиль Вальса, называемый Бостоном, с более медленными поворотами, и более длинным, скользящим движением. Примерно в 1874, в Англии, образовался влиятельный "Бостонский Клуб" и начал появляться новый стиль танца, английский, названный впоследствии Медленным Вальсом (Slow Waltz). Однако, только после

1922 этот танец станет столь же фешенебельным как Танго. Странно, но то, что раньше пары танцевали в Вальсе Бостон, очень сильно отличается от того, что мы исполняем сейчас. Сразу после 1-ой Мировой войны Вальс стремительно меняется. В 1921 было решено, что основное движение должно быть: шаг, шаг, приставка. Когда в 1922 Виктор Сильвестр выиграл первенство, то Английская программа вальса состояла всего лишь из Правого Поворота, Левого Поворота и Смены Направления. В 1926/1927 Вальс был значительно усовершенствован. Основное движение было изменено на: шаг, шаг в сторону, приставка. В результате этого появилось больше возможностей для развития фигур. Они были стандартизированы Имперским Обществом Учителей Танца (ISTD). Многие из них мы танцуем до сих пор.

Танго

Музыкальный размер: 2/4. Темп: 31-33 bpm.

Первый раз Танго было исполнено в Европе перед 1-ой Мировой войной, в темпе 36 тактов в минуту. Оно пришло из Буэнос-Айреса (Аргентина), где было исполнено в первый раз в "Barría Las Ranas", гетто Буэнос-Айреса. Оно было тогда известно под названием "Baile con corte" (танец с отдыхом). "Денди" Буэнос-Айреса изменили танец двумя способами. Сначала они изменили так называемый "Ритм Польки" в "Хабанера ритм", а во-вторых, они назвали этот танец Танго.

Медленный Фокстрот

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 28-30 bpm.

Фокстрот, танец, который родился в двадцатом столетии и был назван так в честь Американского исполнителя Гарри Фокса (Harry Fox). Первоначально он исполнялся в темпе 48 тактов в минуту. Проблема, которая привела Фокстрот к двум направлениям, это темп музыки. Под ту музыку, которая исполнялась в темпе приблизительно 50 - 52 такта в минуту танцевали Квикстеп (Quickstep) или Быстрый Фокстрот, а под ту, которая исполнялась в темпе 32 такта в минуту (более медленно) - Медленный Фокстрот (Slow Foxtrot). Обаятельный Фокстрот, имеющий множество интерпретаций является одновременно и простым, и сложным танцем.

Квикстеп

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 50-52 bpm.

Появился в течение 1-ой Мировой войны в пригороде Нью-Йорка, первоначально исполнялся африканскими танцорами. Дебютировал в Американском мюзик-холле и стал очень популярным в танцевальных залах. Фокстрот и Квикстеп (Quickstep) имеют общее происхождение. В двадцатых годах многие оркестры играли медленный - фокстрот слишком быстро, что вызвало много жалоб среди танцующих. В конечном счете, развилось два различных танца, медленный фокстрот, темп был замедлен до 29-30 тактов в минуту, и Квикстеп, который стал быстрой версией Фокстрота, исполняемого в темпе 48-52 тактов в минуту. Одним из танцев повлиявшим на развитие Квикстепа был популярный Чарльстон.

В Латиноамериканскую программу (Latin) 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),
- 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.

В Латиноамериканской программе контакт более свободный, чаще всего осуществляется за счет соединенных рук и иногда может, как вообще теряться, так и усиливаться за счет поддержек и других фигур. Порядок исполнения танцев на конкурсе следующий:

1. Самба 2. Ча-ча-ча 3. Румба 4. Пасодобль 5. Джайв.

На знаменитом Блэкпульском танцевальном фестивале в Великобритании, танцевальные

пары соревнуются во всех 5-ти танцах латиноамериканской программы.

Ча-ча-ча

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 30-32 bpm.

Захватывающий, синкопированный латиноамериканский танец, который возник в 1950 годах как замедленное Мамбо. Этот танец сначала был замечен в танцевальных залах Америки. Проигрывание музыки Cha-Cha-Cha должно производить счастливую, беззаботную, слегка развязанную атмосферу. Ча-Ча-Ча получило свое название и характер из-за особого повторяющегося основного ритма и специфического инструмента маракасы. Недавно было принято решение сократить название этого танца до Ча-Ча (Cha-Cha).

Самба

Музыкальный размер: 2/4. Темп: 50-52 bpm.

До 1914 этот танец был известен под Бразильским названием "Maxixe". Первые попытки представить Самбу (Samba) в Европейские танцевальные залы относятся к 1923-24 годам, но только после Второй Мировой Войны Самба стала популярным танцем в Европе. Самба имеет очень характерный ритм, который выдвинут на передний план для его лучшего соответствия национальным Бразильским музыкальным инструментам. Первоначально он назывался tamborim, chocalho, reco-reco и cabaca.

Ритмичный национальный Бразильский танец Самба ныне уверенно вошел в программу современных Бальных Танцев. Самба включает в себя характерные латинские движения бедрами, которые выражены "Samba Bounce" пружинящим движением.

Румба

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 25-27 bpm.

Танец Румба (Rumba) был рожден на Кубе. Как типичный танец "горячего климата" он стал классикой всех Латиноамериканских танцев. Румба - медленный танец, который характеризуется чувственными, наполненными любовью движениями и жестами, имеет латиноамериканский стиль движения в бедрах, является интерпретацией отношений между мужчиной и женщиной.

Пасодобль

Музыкальный размер: 2/4. Темп: 60-62 bpm.

Танец испанских цыган. Драматичный Французско-Испанский стиля Фламенко марш, где мужчина изображает матадора (смелого человека) на бою с быком, дама изображает его плащ или быка, в зависимости от обстоятельств. Пасодобль (Paso Doble). В этом танце внимание акцентируется на создании, свойственной матадору, Формы тела с добавлением движений танца Фламенко в руках, локтях, запястьях и пальцах. Стопы, или точнее каблук, используются для того, чтобы создать правильную ритмическую интерпретацию.

Джайв

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 42-44 bpm.

Джайв - Международная версия танца Свинг, в настоящее время танец Джайв (Jive) исполняют в двух стилях - Международный и Свинг и очень часто сочетают оба в различных фигурах. Очень сильное влияние на Джайв оказывают такие танцы как Рок'н'Ролл и Джатербаг. Джайв иногда называют как Шестишаговый Рок'н'Ролл. Джайв - очень быстрый, потребляющий много энергии танец. Это последний танец, который танцуют на соревнованиях, и танцоры должны показать, что они не устали и готовы исполнить его с большей отдачей.

Десять танцев

В программу десяти танцев, или так называемой "десятки", включены все танцы европейской и латиноамериканской программ. В каждой части турнира танцорам приходится менять костюмы переходя от европейской программы к латиноамериканской и наоборот.

Танцоры, исполняющие десять танцев, являются универсальными. Это самая сложная программа из-за того, что они, во-первых, в 2 раза больше должны проводить времени на тренировке, во-вторых, им приходится на протяжении всего турнира постоянно переключаться с одной программы на другую.

Секвей

Секвеем называется произвольная композиция, танцевальный номер, исполняемый одной парой в течение 3 минут плюс-минус 15 секунд. Различают латиноамериканский и европейский секвей. Вариация может состоять из хореографии всех 5 танцев одной из программ (разрешается использование от 1 до 5 ритмов европейской или латиноамериканской программ соответственно).

Хотя секвей похож больше на шоу, чем на обычные конкурсные вариации, определенные правила и ограничения все же действуют: не допускается использование предметов, не являющихся составляющей частью костюма, если же такой предмет - часть костюма, нельзя менять его место расположения, поддержки допускаются только во вступлении (первые 8 тактов) и в заключительной части (последние 8 тактов) номера, раздельное исполнение спортсменами в европейском секвее допускается в течение 4 тактов во вступлении и в заключительной части номера, а также между танцами и т.д.

До недавнего времени секвей танцевали только профессионалы, однако с 2000 года подобные соревнования проводятся в России и среди любителей.

Датой рождения спортивного танца в Советском Союзе принято считать лето 1957 года. Тогда по инициативе немногочисленной группы московских энтузиастов бального конкурсного танца (так в то время именовался танцевальный спорт) в рамках Всемирного фестиваля молодежи и студентов в московском Колонном зале Дома Союзов состоялся первый международный турнир по спортивным танцам. В 1988 году была учреждена Ассоциация бального танца СССР, в состав которой вошли общественные объединения бальной хореографии 9 союзных республик: Белоруссии, Грузии, Казахстана, Латвии, Литвы, Молдовы, России, Украины и Эстонии. В этом же году АБТ СССР стала членом Международной федерации танцевального спорта (International Dance Sport Federation – IDSF, позднее - WDSF).

На сегодняшний день IDSF имеет в своем составе 82 Национальных Члена Федераций на 4 континентах, 56 из них признаны Национальными Олимпийскими Комитетами. IDSF представлено более чем 4 миллионами атлетов. Танцоры-спортсмены приняли участие в розыгрыше комплектов медалей на Мировых Играх 2005 года IWGA в Дисбурге (Германия).

Международный Профессиональный Совет по Танцевальному Спорту (IPDSC) представляет собой профессиональное подразделение IDSF, организованное на собственных принципах демократии, но подчиненное политике и административным решениям IDSF.

После упразднения СССР новое название – Федерация танцевального спорта России (ФТСР) - было принято в апреле 1998 года. С февраля 1992 года ФТСР представлял Российскую Федерацию в IDSF.

В 1997 году Международная федерация танцевального спорта (International Dance Sport Federation – IDSF, ныне - WDSF) была признана Международным Олимпийским комитетом. В 1998 году ФТСР стала коллективным членом Олимпийского комитета России. С 2005 года ФТСР была аккредитована при Минспорте Российской Федерации. С 30 марта 2012 года именно СТСП фактически получило право проведения всех спортивных соревнований по танцевальному спорту на территории России, получив аккредитацию, а с лета 2012 года была признана Международной организацией танцевального спорта.

Сейчас СТСП объединяет региональные членские организации танцевального спорта в 69 субъектах Российской Федерации. В СТСП более полутора тысяч танцевально-спортивных клубов, в которых спортивными танцами занимаются более 70 тысяч спортсменов, имеющих классификационные категории, и приблизительно столько же начинающих, в основном детей, школьников и студентов.

Занятия спортивными танцами доступны людям любого возраста. В танцевальном спорте различают следующие возрастные категории: младшая детская (Дети-1) – 9 лет и моложе, старшая детская (Дети-2) – 10-11 лет, младшая юниорская (Юниоры-1) – 12-13 лет, старшая юниорская (Юниоры-2) – 14-15 лет, младшая молодежная – 16-18 лет, старшая молодежная - 19-20 лет, взрослая 21-35 лет, сеньоры-1 - младший в паре должен быть не младше 30 лет, старший - не младше 35, сеньоры-2 - младший в паре должен быть не младше 40 лет, старший - не младше 45, сеньоры-3 - младший в паре должен быть не младше 45 лет, старший

- не младше 55.

Начиная с 2004 года, Россия является единственной страной в IDSF (WDSF), спортсмены которой занимают места в финалах всех чемпионатов/первенств/кубков мира и Европы, как среди пар, так и среди ансамблей. Россия единственная страна в WDSF, имеющая наибольшее количество пар (15-17) среди 50 лучших в таблице ежегодного мирового рейтинга.

Танцевальный спорт является одним из наиболее турнирных видов спорта. СТСП (ранее ФТСП) лидирует в WDSF по количеству ежегодно проводимых в стране соревнований различного уровня и ранга, в том числе и турниров мирового рейтинга. Так, в 2007 году в России состоялось 405 российских соревнований и 50 турниров мирового рейтинга, включая два турнира серии Гранд Слэм.

Ежегодно, начиная с 1992 года, СТСП (ФТСП) проводит 19 национальных чемпионатов и первенств по всем возрастным группам и спортивным дисциплинам. Ежегодно в России наши региональные федерации и клубы проводят около 400-450 соревнований различного ранга и уровня.

За последние годы определились ведущие турниры страны, ставшие центрами притяжения танцоров и специалистов не только России. Это, прежде всего, крупнейшее открытое соревнование страны и мира - Открытый международный турнир "Слава России", которое ежегодно проводится в конце октября в Москве, и набирающий силу и популярность Открытый международный турнир "Виват Россия!", организуемый в Сочи в июне. В течение шести дней на "Славе России" более одиннадцати тысяч спортсменов всех возрастных категорий со всех концов России, из стран СНГ и дальнего зарубежья борются за право быть первой парой страны на этом самом престижном российском турнире. Золото на этом соревновании почти так же ценно, как и золото на официальном чемпионате России, как на одном из популярнейших европейских турнирах – Открытом чемпионате Германии в Штутгарте.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «танцевальный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 26.09.2025 № 769¹ (далее – ФССП).

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. 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)
-----------------------------	--	--	-------------------------

¹ (зарегистрирован Минюстом России 01.11.2025, регистрационный № 84071).

Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	10-18	16-24	18-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	520-936	832-1248	936-1664

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

Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- самостоятельная работа;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов. Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному

контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых учреждением.

Работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

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.
- учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся 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, календарным планом официальный физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус». Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	—	—	2	2	2	4
Основные	2	4	4	4	5	6

6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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 и самостоятельной работы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	10-18	16-24	18-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	520-936	832-1248	936-1664

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-45	22-35	14-22	11-19	8-16	6-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-16	16-20	17-21	17-21	18-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-4	5-7	5-7	6-8	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	29-45	30-45	37-49	39-49	40-50	42-52
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-8	6-9	9-15	9-15	9-16	9-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	2-6	2-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	1-2	1-2	2-3	3-4	4-6	4-8

	тестирование и контроль (%)						
--	--------------------------------	--	--	--	--	--	--

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (танцевальный спорт)	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	10	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		10	10	8	8	2	2
		Максимальная наполняемость (ПРИКАЗ от 3 августа 2022 г. N 634, пункт 4,3)					
		20	20	16	16	4	4
		1	Общая физическая подготовка	89	94	75	83
2	Специальная физическая подготовка	37	62	83	94	183	206
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	6	25	31	50	75
4	Техническая подготовка	94	125	175	229	366	431
5	Тактическая подготовка, Психологическая подготовка, Теоретическая подготовка	9	19	42	52	83	94
6	Инструкторская практика, Судейская практика	0	0	8	10	33	37

7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	8	21	33	37
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832	936

7. Календарный план воспитательной работы

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

	формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. 	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Поэтому допинги неправильно называть стимуляторами. Они назначаются однократно или курсом, в зависимости от поставленных задач и механизма действия лекарственных веществ.

Судя по публикациям, заключениям МК МОК, допинги применялись и применяются во всех странах. Причиной тому – непомерное стремление к достижению призовых мест в соревнованиях и меркантильные интересы спортсменов и тренеров-преподавателей, спортивных организаций, целых стран.

Прием допингов вызывает многочисленные осложнения у спортсменов, вплоть до летальных исходов. По этой причине, а также и потому, что все спортсмены должны находиться в одинаковых условиях, МК МОК запретил применять ряд фармакологических препаратов на тренировках и соревнованиях. Некоторые считают, что это нарушение прав человека, и каждый спортсмен волен готовиться как захочет, с допингами или без них. В этом случае результат соревнований будет зависеть от того, какая страна придумает более мощный допинг или рациональную схему применения известных препаратов, и на стадионах будут соревноваться фармакологи, а не спортсмены. По поводу определения понятия допинга до сих пор нет единого мнения, а это чрезвычайно важно уточнить, так как применение допинга может быть причиной санкций, апелляций и судебных разбирательств.

Поэтому, можно дать следующее определение, отражающее суть данного явления: «Допингом называют биологически активное вещество, способы и методы искусственного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения».

Допинг-контроль является важнейшей составной частью комплексной программы мероприятий, направленных на предотвращение применения спортсменами запрещенных (допинговых) средств.

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как эфедрин и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном – пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз – дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий – пожизненно. При этом наказанию подвергается также тренер и врач, наблюдавший за спортсменом. Применение в качестве допинга административные и уголовные наказания. В настоящее время в законодательные органы страны внесены

предложения о введении уголовного наказания за прием анаболических стероидов без медицинских показаний, или склонение к их приему.

Планирование и проведение антидопинговой работы проводится в несколько этапов. Общеобразовательная работа с вновь поступившими спортсменами, своевременное информирование элитных спортсменов о данных мониторинга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским составом.

Значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде и образовательным мероприятиям. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий (вновь поступившие спортсмены, элитные спортсмены, тренеры, атлеты, представляющие различные спортивные специализации), а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

Наряду с традиционными вопросами (правила проведения допинг-контроля, списки запрещенных и разрешенных препаратов и т.д.) поднимаются темы, актуальные в последнее время.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- Проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся (спортсменов) и персонала обучающихся (спортсменов), а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся (спортсмены) принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося (спортсмена).
2. Использование или попытка использования обучающимся (спортсменом) запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося (спортсмена) на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся (спортсменом) порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося (спортсмена) или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося (спортсмена) или персонала обучающегося (спортсмена).
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся (спортсменом) или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся (спортсменом) или иным лицом любому обучающемуся (спортсмену) в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся (спортсмену) во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающимся (спортсмена) или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающимся (спортсмена) или иного лица.
11. Действия обучающегося (спортсмена) или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося (спортсмена) действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося (спортсмена) является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Обучающиеся (Спортсмены)	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Заместитель директора по спортивной работе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер- преподаватель	1 раз в месяц	Научить обучающихся (спортсменов) проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (Тренер- преподаватель называет обучающемуся (спортсмену) 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4. Онлайн обучение на сайте		Заместитель директора по спортивной работе	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн- курсы РУСАДА: https:// course.rusada.ru/

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p> <p>Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
	6. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Заместитель директора по спортивной работе	1-2 раза в год	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте		Заместитель директора по спортивной работе	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https:// course.rusada.ru/
	3.Семинар для Обучающихся (спортсменов) и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Заместитель директора по спортивной работе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте		Заместитель директора по спортивной работе	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Заместитель директора по спортивной работе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся (спортсменов) и персонала обучающихся (спортсменов) на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным

планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена (обучающегося) - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен (обучающийся) - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить

Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач учреждения является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

В процессе занятий необходимо прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

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

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

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

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

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

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

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

Обучающиеся этапа СС должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и

заключительной частям; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

План инструкторской и судейской практики

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

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Сущность педагогического контроля и учета заключается в выявлении, осмысливании и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов реализации процесса спортивной подготовки. Благодаря контролю и учету накапливаются данные о физическом состоянии, технико-тактической подготовленности и количественных достижениях спортсменов. Кроме этого, систематически проверяется эффективность применяемых средств, методов и организационных форм, выясняется характер затруднений и неудач в учебно-тренировочном процессе, волевая устойчивость и работоспособность спортсменов. Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать воспитательный процесс, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности. Данные контроля и учета используются также при подведении итогов за определенный период времени. Управление спортивной подготовки прыгунов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Типичными и общепринятыми видами контроля являются: периодический (поэтапный), текущий, оперативный.

Периодический (поэтапный) педагогический контроль

Предназначен для определения состояния спортсменов, условий предстоящего учебно-тренировочного процесса и его достижений. Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности обучающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции учебно-тренировочного процесса и перевода обучающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль и учет

Осуществляются в течение нескольких месяцев, недель (микроцикла, мезоцикла). Он помогает оценить качество тренировочного процесса, установить степень решения поставленных на данный промежуток времени задач, а также выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Оперативный контроль

Проводится в рамках одного занятия. Он предназначен для получения информации об изменении состояния обучающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Эти сведения нужны тренеру-преподавателю для рационального управления деятельностью обучающихся на тренировке. Простейшими показателями оперативного состояния обучающихся являются изменения ЧСС, дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия. Большинство информации, получаемой в процессе текущего и оперативного контроля, фиксируется в личном дневнике педагога. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных спортсменов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты в крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.). В тренировке танцоров, начиная с учебно-тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 сек. после завершения упражнения. Средние значения пульсовых режимов приведены в таблице. Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерение трех значений частоты пульса по схеме, описанной в предыдущем разделе. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» учебно-тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Таблица – Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190

14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185
-------	---------	---------	---------	-----------

Контроль за соревновательной деятельностью

Осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением обучающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением спортсменом тактического плана и эффективностью тактических действий.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности прыжковых действий, ухудшению поведения прыгуна, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов на занятиях;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование

Спортсмены проходят ежегодно углубленное медицинское обследование, которое включает:

анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером-преподавателем в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы обучающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации учебно-тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей юного спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма. Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC170.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно учебно-тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества обучающихся. В этом случае врач:

- проводит на занятиях наблюдения за внешним видом обучающихся, который дает представление о степени утомления;
- проводит хронометраж занятий;
- изучает физиологическую кривую тренировки;
- при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования.

Врач и тренер-преподаватель анализируют учебно-тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований; контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости учебно-тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности прыгунов можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда,

учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения;
- музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- дни профилактического отдыха;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, просмотры кинофильмов, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов. В настоящее время в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баро-воздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы бывают при скоростных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, только по совету врача.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда.

Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 - минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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 правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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 правила;

- соблюдать правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «танцевальный спорт»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. 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.

**13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «танцевальный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,0	8,6	9,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	3	5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	120	115
1.5.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			20	15	22	16
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	6	6
1.7.	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	
			8	7	8	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверх, 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	количество	не менее		не менее	

	спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	раз	7	5	7	5
--	--	-----	---	---	---	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			70	
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	
3. Уровень спортивной квалификации				
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»		

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

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			160	150
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	
			47	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			7,1	7,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение (1 мин)	количество раз	не менее	
			180	170

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Элементы классического танца (у опоры).

Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140-150°).

Переход из I п. во II, из I п. в III.

Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.;

приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (впе-РеД, в сторону, назад, в сторону). То же из III п. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэ.

Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэ пуанте.

Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

Движения свободной пластики. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах. Наклоны назад, наклоны вперед с деми плие. Прямая волна вперед лицом к опоре. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

Партерная хореография.

Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой. То же, но в положении лежа на спине. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотное), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол.

Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ). То же, но в упорах на предплечьях.

Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной); из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой

классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.

В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).

Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. То же, но в положении лежа на спине.

Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Элементы историко-бытового и современного танца.

Приставные, переменные шаги. Шаги галопа вперед, в сторону, назад. Шаги польки вперед, в сторону, назад. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Элементы классического танца. Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных. Упражнения у опоры. Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании. Освоение батман фразпэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рассэ, гран батман жэтэ руанте.

Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.

Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.

Упражнения на середине. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»). Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь,

Выполнение серии прыжков с поворотом.

Свободная пластика и движения в стиле модерн. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные). Взмахи руками в стороны-кверху. Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре. Волны в стороны лицом к опоре. Обратная волна туловищем. Целостные волны, целостные взмахи. С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна Нога впереди вдоль туловища, другая сверху, с захватом одной рукой стопы. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади. Положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая - невыворотно. В положении лежа на боку пассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая - невыворотно. В положении лежа на боку пассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс). В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой. То же, но с упором ладонью (рука прямая). В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же другой. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотно. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотно, вернуться в и.п. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута невыворотно. По дуге разогнуть доги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Веерообразные движения ногами. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх.

Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в

упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад. Лежа на животе согнуть выворотню одну ногу (пассэ), то же с Другой. То же, но сгибать в выворотню положение одновременно обе ноги. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом). Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедра в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног). То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя). Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

Историко-бытовой и народный танец. Ча-ча-ча, мамбо.

Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла. Джазовый танец. Освоение основных позиций рук джазового танца. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно). Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу. То же тазом. Восьмерка тазом. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны. Танцевальные соединения на 32, 64 счета. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесия нога вперед, с удержанием руками. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад. Повороты: шэнэ в быстром темпе; Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°. Поворот махом ноги вперед, назад. То же в равновесие на всей стопе. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну, другая назад, вперед, в сторону). Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока. Прыжок шагом с разбега. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП ЭТАПОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Классический танец.

У опоры: различные сочетания из пройденных элементов. Сочетания движений у опоры с поворотами. Упражнения типа адажио, включающие упражнения на растягивание и равновесие.

На середине: различные соединения из пройденных элементов.

Партерная хореография. «Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх. Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке). То же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх Наклон вперед, захватить руками ногу, перекат в сторону кругом вновь в положение «шпагата». Лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя - назад) и наоборот. Сед с прямыми ногами. Махом одной назад по дуге над полом перейти в «шпагат». Повернуться в поперечный

«шпагат», затем в продольный, другая впереди, махом задней ноги вернуться в и.п. То же с другой. В седе с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево. Из упора лежа сзади повороты таза направо, налево.

Народный, современный и историко-бытовой танец. Элементы латиноамериканских танцев: сальса, меренг, хип-хоп, фанк. Совершенствование пройденных движений. Выполнение соединений из прыжков, поворотов, равновесий. Тренировка поз и остановок в стиле джазового и современного танца.

Элементы хореографии: равновесия, махи, повороты, волны. Разновидности ходьбы, игры. Средства общей физической подготовки применяются как индивидуально, так и в групповой круговой тренировке. Основные средства специальной физической подготовки - являются упражнения, близкие к танцевальной технике, базовым структурам движений. Упражнения по СФП направлены на развитие специфических физических качеств, применяемых к характеру упражнений фигур (характеру музыки, ритму, балансу, ориентировке в пространстве, статической и динамической выносливости). Специально-двигательная подготовка - направлена на развитие координационных способностей, скорости, реакции, умение владеть телом. Хореография — важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, музыкально-ритмическая координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться артистичности исполнения, которая неразрывно связана с красотой движений прыгунов. Хочется заметить, что одной из актуальных проблем является разработка конкретных упражнений и их наборов, позволяющих формировать методические подходы к тренировке спортсменов. Танцевальный спорт наряду с прыжками на батуте, фигурным катанием и художественной гимнастикой, относятся к группе сложно-координационных видов спорта и многие научные достижения, методические принципы этих видов могут и должны быть использованы адаптировано к танцевальному спорту. Для достижения высоких результатов в сложно-координационных видах спорта необходимо в совершенстве овладеть огромным числом самых разнообразных движений и их сочетаний. Это возможно только при наличии логически обоснованной последовательности обучения. В настоящее время достигнуть успехов в прыжках, не имея высокого уровня развития выносливости, гибкости, координационных способностей невозможно.

Средства хореографии.

Для достижения высоких показателей в соревнованиях немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки спортсменов, которого можно достичь, используя все средства хореографии.

Основные средства составляют движения классического, народного и современного бального танца. В самостоятельную группу выделены пластические движения, свободные от канонов классического танца. Важное значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой.

Следующая группа средств – это пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений.

И, наконец, специфические группы движений, такие, как акробатические, полуакробатические, элементы спортивно-гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Основными средствами хореографической подготовки в прыжках на батуте и ДМТ являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные).

Подготовительные упражнения содействуют освоению техники классического танца и

основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это – приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандю сутеню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие); малые махи (батман тандю жэтэ); резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапэ); махи (гран батман жэтэ) и др.

Основные упражнения включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Джазовый танец, как и одноименная музыка, - негритянского происхождения. Это элемент национальной культуры американских негров, сформировавшийся на основе африканских танцев.

Популярность джазовой музыки и танца привела к возникновению системы джазовой танцевальной подготовки. Специфика джазового танца определяется принципом полицентрики-полиритмики, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от спортсмена удержания туловища выпрямленным, закрепленным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений. В противовес этому движения в джазовом танце выходят как бы из различных центров, Части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации движений, умения изолированно управлять мышцами и вовлекать в движение «отдельные» части тела. Многие движения джазового танца направленные на освоение полицентрики, удобно выполнять в положениях сидя, в седе скрестив ноги, с изолированными движениями туловища. Для этого танца характерны также движения в партере – в казалось бы, привычных движений, придавая им особую, «джазовую» стилистику.

Народно-сценический и современный танец вносят в подготовку прыгунов большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменов, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений.

Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перегрузкам позвоночного столба, болям в области большого пальца, к разрастанию косточки у большого пальца, при переводе упражнений в партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия.

Основными средствами партерной хореографии являются: стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассе сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.; хореография модерн и джазового танца; некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (power yoga); силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мышцы брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения. Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения выполняются под музыку, по возможности - с учетом стилистики, принятой в танцах; упражнения на растягивание (статического и динамического характера); элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения. Партерная хореография может проводиться в форме как самостоятельного занятия, так и составлять часть урока смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения у опоры. В партерной хореографии используется большое количество упражнений на силу, требующих соблюдения следующих правил и рекомендаций:

- необходимо обращать внимание на ритм и координацию движений и дыхания; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;
- дозировка: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;
- упражнения выполняются с учетом принципа симметрии (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны);
- начинать тренировку следует с усиленной нагрузки, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;
- нагрузка и трудность упражнений увеличиваются постепенно за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета - очень легкий, светло-зеленый - легкий, розовый - средний, фиолетовый - тугой, красный - очень тугой.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Хореографическая разминка проводится с музыкальным сопровождением. Функции аккомпаниатора – пианиста очень многогранны. Посредством музыкального сопровождения музыкант помогает тренеру организовать внимание занимающихся и воспитывает у них чувство ритма, музыкальность выполнения, передавать характер музыкального произведения пластикой движений, взглядом и поворотом головы. Музыкальное сопровождение должно быть выразительным, характерным для каждого вида упражнения, где ясно прослушивается музыкальная фраза, укладывающееся количество тактов, соответствующее продолжительности упражнения.

Давая определенный темп, метр и ритмический рисунок, музыка выявляет и подчеркивает характерные особенности движения, помогает его выполнению и одновременно приучает спортсменов понимать соответствие между характером музыки и характер движения. Соблюдение разнообразная импровизация) повышают качество занятия. Определенный метр, темп рисунок выявляют и подчеркивают технический характер движения: мелодия, разнообразно гармонизированная, создает эмоциональную окраску движений, подчиняет движения музыке и обеспечивает музыкальную насыщенность уроку. Если в композиции мы подчиняемся музыке, передаем ее содержание и форму, то в занятии происходит обратное явление: музыка должна по своей форме подчиняться движению. Все комбинации занятия должны строиться с учетом музыкальной фразы (тактовой квадратности), начинаться и заканчиваться вместе с нею. Музыкальные фразы могут быть малые и большие: четыре такта, восемь, шестнадцать, тридцать два и т. д. В повседневном учебно-тренировочном процессе аккомпаниатор пианист творчески участвует в построении занятия и музыкальном воспитании спортсменов, умело подбирая музыкальную литературу в тех случаях, когда задание тренера требует готовой музыкальной формы. Очень важна профессиональная подготовка пианиста, умение перейти в необходимый момент на импровизацию.

Импровизационная музыка должна строго подчиняться рисунку заданной тренером-преподавателем комбинации, иметь определенный ритмический рисунок, соответствующей характеру движений.

Музыкальный размер.

Музыкальный размер (м/р) определяет количество долей в одном такте. В хореографии применяется музыка с м/р. 2/4; 3/4; 4/4; реже 6/8.

М/р 2/4 соответствует счет «раз» – «два», а при более дробном делении движений «раз» – «два» – «три» или «раз» – «и» – «два» – «и».

М/р 3/4 следует считать «раз» – «два» – «три» или «раз» – «и» – «два» – «и» – «три» – «и». Таким образом, на фразу приходится в музыкальных произведениях двухдольного размера 8 счетов. Трехдольного – 12, четырехдольного – 16 счетов по тактам 4 счета. Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и комбинаций может составлять 2, 4, 6, 8, 16, 32 счета, а при большей длительности – число

кратное 32 (в отдельных случаях – 16). Продолжительность упражнений, выполняемых по музыку трехдольного размера, может быть 3, 6, 12, 24, 48 счетов, при большей длительности – число кратное 48.

Большое значение для проведения успешного занятия хореографии имеет мастерство аккомпаниатора – пианиста, обладающего чувством меры и художественным вкусом. Он должен уметь подбирать произведения, которые точно согласовывались бы с тренировочными заданиями и в то же время были бы отвлеченными, монотонными и примитивными. Общими канонами для подбора музыкальных произведений являются танцевальность, образность, оптимистический характер, завершенность мелодии.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения

В целях лучшей организации обучающихся, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки на каждом занятии применяются строевые упражнения. С их помощью целесообразно размещают обучающихся для совместных действий на месте и в движении.

Построение в шеренгу, построение в колонну, построение из одной шеренги в две на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения составляют основу общего физического развития и подготавливают обучающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Они выполняются без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, гириями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, скакалками), на различных гимнастических снарядах. Эти упражнения составляют неотъемлемую часть каждого занятия. Тренеры-преподаватели могут значительно расширить круг применения приведенных ниже упражнений, используя для этого соответствующие учебные пособия.

Примерные упражнения: движения руками в лицевой и боковой плоскости; движения ногами в лицевой и боковой плоскостях; приседания и полуприседания на одной и обеих ногах, выпады; наклоны в различных направлениях, повороты туловища; сочетание движений рук, ног, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, согнувшись, в упоре лежа, в упоре на скамейке; толчок руками от стенки, то же в упоре лежа; прыжки на одной и обеих ногах; упор присев – упор лежа; сгибание и разгибание рук в висе.

Упражнения на расслабление; потряхивание, покачивание рук и ног, полное расслабление в положении лежа.

Упражнения на гимнастической стенке; упражнения на гимнастической стенке вдвоем. Упражнения в сопротивлении (преимущественно на силу и гибкость): сопротивление движению головой, сопротивление движению руками, сопротивление движению ногами (отведение, приведение, сгибание, разгибание), сопротивление движениям туловища (наклоном, поворотом), перетягивание и переталкивание.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки и разминки.

Упражнения с предметами: палками, набивными мячами, гантелями, булавами, штангой и др. отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах.

Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП для соответствующих групп.

Различные виды ходьбы, бега и прыжков

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, выпадами, скрестным шагом.

Бег: обычный; на носках; с высоким подниманием колен; на прямых ногах; с отведением прямых ног в стороны, назад; скрестным шагом и в стороны.

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, прыжки на одной и другой ноге, на прямых ногах, в полуприседе, подскоки с поворотом на 180°–360°; прыжок со сменой положения ног, прыжок шагом, перекидной прыжок.

Упражнения в различных сочетаниях, например: ходьба в чередовании с прыжками. Ходьба

и прыжки с различными положениями и движениями рук.

Танцевальные шаги

Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед или в сторону с поворотом кругом. Шаг галопа вперед и в сторону.

Лазание

Лазание по вертикальному и горизонтальному канату: в два приема, в три приема, без помощи ног, без помощи ног на время.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км для юношей и 1 км для девушек. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Метание гранаты и диска, толкание ядра. Подготовка и выполнение норм комплексов ОФП и СФП.

Плавание

Изучение техники спортивных способов плавания. Плавание на 50 и 100 метров. Совершенствование в одном из спортивных способов плавания. Овладение приемами спасания утопающего. Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП.

Лыжный спорт

Ходьба на лыжах на дистанции 3–5 км для юношей и 1–3 км для девушек. Изучение техники лыжных ходов, катание на лыжах со склонов. Изучение техники подъемов на склоны, поворотов и торможений. Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП. (В южных районах страны занятия лыжным спортом заменяются походами или велоспортом).

Спортивные игры

Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис (по выбору и возможностям имеющимся в данном коллективе) проведение соревнований по упрощенным правилам.

Туризм

Загородные прогулки, походы выходного дня, выполнение норм комплекса ОФП и СФП для данной группы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) в танцевальном спорте - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая танцоров при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций.

Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движений. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Что касается гибкости в спортивных танцах, то развивать ее нужно с самых первых шагов в спорте, но следует помнить главное - не нужно делать представителей спортивных танцев «гуттаперчевыми». Следует развить гибкость лишь до такого уровня, чтобы спортсмен мог выполнять свои танцевальные композиции с хорошей амплитудой, мог легко и пластично двигаться. Основные задачи по воспитанию гибкости у спортсмена в процессе многолетней тренировки заключаются в том, чтобы, во-первых, «обеспечить ее совершенствование применительно к требованиям спортивной специализации, и, во-вторых, сохранить ее показатели на достигнутом оптимальном уровне».

Силовые способности танцоров подразделяют на собственно силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость. Развитие силы в танцевальном спорте влияет на специальную выносливость при выполнении большого объема работы. Сильные мышцы спины, брюшного

пресса и рук позволяют показывать правильные и красивые линии, держать свое тело в статике и динамике в пространственных и временных условиях. Без сильных и тренированных ног невозможно показать красивый, «мощный» танец. Поэтому в процессе физической подготовки самое пристальное внимание необходимо уделять силовой выносливости ног, а также развивать пресс и силу мышц спины. Средствами воспитания силы являются силовые упражнения, т.е. упражнения, выполнение которых связано с преодолением повышенных сопротивлений. Однако необходимо помнить о том, что развивать надо не силу вообще, а необходимые в спортивных танцах силовые качества. Значительное место в тренировке танцоров должно быть уделено воспитанию выносливости.

Выносливость традиционно связывалась с необходимостью борьбы с утомлением и повышением устойчивости по отношению к неблагоприятным сдвигам внутренней среды организма спортсмена. Выносливость может быть общей и специальной. Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью.

Общая выносливость позволяет успешно справляться с большим объемом упражнений. Задачи по повышению общей выносливости состоят в том, чтобы обеспечить развитие общей аэробной выносливости. Хотя аэробные возможности организма достигают абсолютного максимума в зрелом возрасте, тем не менее, условия для их направленного увеличения можно и нужно создавать уже в детском возрасте. Это - важнейшая предпосылка повышения общего уровня физической работоспособности и развития выносливости.

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Игры - эффективное средство всесторонней физической подготовки. Применение игрового метода способствует быстрому приобретению навыков и умений. Игровые методики актуальны во всех частях занятий. Игровые средства, включенные в подготовительную часть занятий, служат для разогревания организма и хорошо втягивают воспитанников в учебно-тренировочный процесс. Игры, используемые в конце занятия, снимают мышечное и нервное напряжение, что помогает закончить занятие с эмоциональным подъемом, с чувством удовлетворения. Через игровые формы, преодолеваются сложности взаимодействия в танцевальной паре. Игра с применением движений развивает чувство ритма, это самовыражение и проба сил.

Для улучшения воспитательного процесса производится подбор материала в соответствии с целями и задачами занятия, возрастом, спецификой группы. Используются методы и технологии отбора, включение учебного материала в тематическое, перспективное и текущее планирование, корректируются учебные планы занятий в зависимости от обстоятельств.

Через цели и задачи – формируем, обучаем, развиваем. Разминку на занятиях мы проводим энергично, интенсивно. Положительный настрой дает возможность выдерживать психологические нагрузки. Чередование и рациональный подбор упражнений регулируют нагрузку на середине зала и т.п.).

В основной части применяем игровые методики (средства): «музыкальное колесо» в стандарте, в латиноамериканских танцах в ритме музыки хлопки притопы в разных темпах и скорости. Отрабатывая единичные технические действия (ЕТД) в каждой фигуре танца, многократным повторением развиваем способность, регулировать свои действия сознательной целью. С компьютера через мультимедийный проектор применяем большой экран, показывая графики, схемы, видео, презентации и т.д. Схематизированные представления развивают мышление. При использовании видеокамеры на занятиях, быстро корректируются и исправляются сделанные ошибки во время танца. Это средство и возможность поиска решения задач и конкретных целей, способ влияния на воспитанников.

Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, полуперевороты, перевороты) упражнения. По мере усвоения элементов хореографии у опоры и на середине, для развития навыка слитного выполнения нескольких элементов рекомендуется сочетание изученного с элементами ИВС. Составляя связки или учебные этюды, необходимо правильно подобрать облегченные элементы классификационной программы с учетом соответствующего года обучения.

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СФП

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);
2. Отжимания в стойке на руках на гимнастической скамейке, стоялках;
3. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
4. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%);
5. Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М - 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;
6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх;
- опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх;
7. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер

1. Лежа лицом вверх на возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);
4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
5. Из вися угла на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;
6. Лежа на возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;
7. Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;
8. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20°-перекаты боком вправо-влево;
9. Лежа лицом вниз на возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднимание туловища до горизонтали;
10. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
11. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
12. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.);
13. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;

Упражнения для тренировки общей прыгучести

1. Подскоки вверх толчком с двух; то же с отягощением до 2-4 кг.;
2. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
3. То же со сменой ног;
4. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;
5. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
6. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
7. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);
8. Езда на велосипеде медленно и с ускорениями;
9. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития специальной прыгучести

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая;
2. То же с продвижением назад;
3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см);
4. То же с поворотом кругом на спину;
5. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;
10. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах - поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Упражнения для улучшения техники бега

1. Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра;
2. Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м);
3. То же с наскоком на скамейку и отталкиванием;
4. Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта);
5. Бег в гору с высоким подниманием бедра;
6. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

СПИСОК ДОПУСТИМЫХ ФИГУР В ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЕ (STANDART)

1. ФИГУРЫ КЛАССА «Е»

КЛАСС Е МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTS).

Closed Changes	Закрытые перемены
Natural Turn	Правый поворот Reverse
Turn	Левый поворот Natural
Spin Turn	Правый спин поворот
Natural Turn with Hesitation (Hesitation Change)	Правый поворот с хезитейшн (перемена хезитейшн) Whisk
Back Whisk	Виск
Progressive Chasse (Syncopated Chasse)	Виск назад
	Поступательное шассе
	(Синкопированное шассе) Outside
Change	Наружная перемена Progressive
Chasse to Right from PP	Поступательное шассе вправо Chasse
Forward Lock Step	Шассе из П.П.
Backward Lock	Лок степ вперед
Reverse Corte	Лок назад
	Левое кортэ

КЛАСС «Е» ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTS)

1. Natural Turn

Правый поворот

КЛАСС Е БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP)

Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо
Quarter Turn to Left (Heel Pilot)	Четвертной поворот влево (каблучный пивот)
Progressive Chasse	Поступательное шассе
Natural Turn (1)	Правый поворот
Natural Spin Turn	Правый спин поворот
Natural Hesitation Turn	Правый поворот с хезитейшн
Chasse Reverse Turn	Левый шассе поворот
Lock Step (2) (Forward Lock Step)	Лок степ вперед
Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад
Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
Tipple Chasse to Right	Тилпл шассе вправо
Natural Pivot Turn	Правый пивот поворот
Cross Chasse	Кросс шассе
Zig Zag	Зигзаг

(1) Можно танцевать отдельно 1-ю и 2-ю части поворота. (2)
Допускается повтор второго и третьего шагов.

2. ФИГУРЫ КЛАССА «D»

КЛАСС Д МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTZ)

(Фигуры 1.-14 из класса «Е»)

Drag Hesitation	Дрэг хезитейшен
Telemark	Телемарк
Open Telemark	Открытый телемарк
Cross Hesitation	Кросс хезитейшн
Wing	Крыло
Impetus Turn	Импетус поворот
Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот
Chasse in PP	Шассе в ПП
Weave	Плетение
Weave from PP	Плетение из ПП
Double Reverse Spin	Двойной левый спин
Turning Chasse to Right	Шассе с поворотом вправо
Turning Lock	Лок с поворотом
Reverse Pivot	Левый пивот

КЛАСС «Д» ТАНГО (TANGO)

Walk	Ход
Rock Turn	Рок поворот
Back Corte	Корте назад
Progressive Link	Поступательное звено Closed
Promenade	Закрытый променада Basic
Reverse Turn	Основной левый поворот Open
Reverse Turn	
(lady outside or in line with open or close finish) Открытый левый поворот (дама сбоку или в линию с закрытым или открытым окончанием)	
Open Promenade	Открытый променада
Four Step	Фор степ
Rock on LF, on RF	Рок с ЛН, с ПН Promenade
Link	Променадное звено
Promenade Finish	Променадное окончание
Natural Twist Turn	Правый твист поворот

Mini Five Step
Five Step
Progressive Side Step Reverse Turn
Brush Tap
Outside Swivel
Four Step Change
Natural Promenade Turn
Back Open Promenade
Whisk

Мини файвстеп
Файвстеп
Левый поворот на поступательном боковом шаге
Браш теп
Наружный свивл
Фор степ перемена
Правый променадный поворот
Открытый променад назад
Виск

КЛАСС ДВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTZ) (Фигура 1 из класса "Е")

1.Reverse Turn
3.Change From Natural
Turn to Reverse Turn
4.Change From Reverse
Turn to Natural Turn

Левый поворот
Перемена с правого на левый поворот
Перемена с левого на правый поворот

КЛАСС Д БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP) (Фигуры 1-14 из класса "Е")

Running Finish
Reverse Pivot
Running Zig Zag
Change of Direction
Cross Swivel
Running Right Turn
Telemark
Impetus Turn
Four Quick Run
Tipple Chasse to Left
V6 B 6
Double Reverse Spin

Бегущее окончание
Левый пивот
Бегущий зигзаг
Перемена направления
Кросс свивл
Бегущий правый поворот
Телемарк
Импетус поворот
Четыре быстрых бегущих шага
Тигшл шассе влево
Двойной левый спин

3. ФИГУРЫ КЛАССА «С»

КЛАСС - С МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTZ) (Фигуры 1-28 из классов "Е", "D")

Curved Feather
Turning Chasse to Left
Left Whisk
Closed Wing
Natural Hairpin
Outside Spin
Turning Lock to Side Lock
Fallaway and Slip Pivot
Whisk
Natural Twist Turn
Overturned Turning Lock
Double Open Telemark
Natural Turn
Turn
Spin

Изогнутое перо
Шассе с поворотом влево
Виск влево
Закрытое крыло
Правая шпилька
Наружный спин
Лок с поворотом в боковой лок Reverse
Левый фоллэвей и слип пивот Fallaway
Фоллэвей виск
Правый твист поворот
Перекрыченный лок с поворотом
Двойной открытый телемарк Fallaway
Фоллэвей правый поворот Running Spin
Бегущий спин поворот Double Natural
Двойной правый спин

КЛАСС «С» ТАНГО (TANGO) (Фигуры 1-23 из класса "D")

Turning Four Step	Форстеп с поворотом
Left Whisk	Виск влево
Fallaway Four Step	Фоллэвей форстеп Outside Spin
	Наружный спин Open Telemark
	Открытый телемарк Double
Promenade	Двойной променад Chasse
Шассе	
Quick Backward Lock	Быстрый лок назад Quick Chasse
to Right	Быстрое шассе вправо Fallaway
Promenade	Фоллэвей променад Right Spins
	Правые спины
Reverse Fallaway and Slip Pivot	Левый фоллэвей и слип пивот
Outside Swivel Turning to Left	Наружный свивл с поворотом влево
Chase	Чейз

КЛАСС – С ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNES WALTZ) (Фигуры 1-4 из классов "E", "D")

5. Backward Changes Перемены назад

КЛАСС-С МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ (SLOW FOX)

Feather Step	Перо
Curved Feather	Изогнутое перо
Hover Feather	Ховер перо
Feather Finish	Перо окончание
Three Step	Тройной шаг
Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
Natural Turn	Правый поворот
Open Natural Turn From PP	Открытый правый поворот из ПП Natural
Twist Turn	Правый твист поворот
Reverse Turn	Левый поворот
Reverse Wave	Левая волна
Change of Direction	Перемена направления
Impetus Turn	Импетус поворот
Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот
Telemark	Телемарк
Open Telemark	Открытый телемарк Natural
Telemark	Правый телемарк Whisk Виск
Natural Weave	Правое плетение
Natural Fallaway Weave	Правое фоллэвей плетение
Slip Pivot	Слип пивот Top Spin
	Топ спин Reverse Spin
	Левый спин Hover
Cross	Ховер кросс
Outside Swivel	Наружный свивл Hover
Telemark	Ховер телемарк Fallaway
Whisk	Фоллэвей виск Whisk to Left
	Виск влево Reverse Fallaway
	Левый фоллэвей
Natural Zig Zag from PP	Правый зигзаг из ПП Weave
Плетение	
Backward Feather	Перо назад
Extended Reverse Wave	Продолженная левая волна
Natural Hover Telemark	Правый ховер телемарк

КЛАСС – «С» БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP)

(Фигуры 1-26 из классов "E", "D")

Tipsy (to R and to L)	Типси влево и вправо
Quick Open Reverse	Быстрый открытый левый поворот
Open Impetus	Открытый импетус
Open Telemark	Открытый телемарк
Hover Corte	Ховер корте
Cross Swivel	Кросс свивл
Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих шагов
Turning Lock	Лок с поворотом
Natural Hairpin	Правая шпилька
Overtured Turning Lock	Перекрытый лок с поворотом
Rumba Cross	Румба кросс
Fish Tail	Фиштэйл
Drag	Дрег
Running Spin Turn	Бегущий спин поворот
Outside spin	Наружный спин

СПИСОК ДОПУСТИМЫХ ФИГУР В ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОЙ ПРОГРАММЕ (LATIN)

4. ФИГУРЫ КЛАССА "E"

КЛАСС-E САМБА

Basic Movement (Natural and Reverse)	Основное движение (правое и левое) Progressive
Basic	Поступательное основное движение
Whisks to L and to R	Виски влево и вправо
Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
Samba Walks in PP	Самба ход в ПП Side Samba
Walks	Боковой самба ход Reverse
Turn	Левый поворот
Travelling Botafogos	Ботафого с продвижением
Travelling Voltas to L and to R	Вольта с продвижением влево и вправо
Volta Spot Turn for Lady to L and to R	Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо
Solo Spot Volta to L and to R	Сольная вольта на месте влево и вправо
Shadow Botafogos	Ботафого в теневой позиции променадной позиции)
Criss Cross	Крисе кросс

КЛАСС - E ЧА-ЧА-ЧА

Time Step Тайм	Тайм степ
Basic Movement to Shoulder	Основное движение Shoulder
York)	Плечо к плечу Check (New
a) From open PP	Чек (Нью-Йорк)
b) From open CPP	из открытой ПП
Hand	из открытой ОПП Hand to
Spot Turns to L and to R	Рука в руке
Underarm Turns to L and to R	Повороты на месте влево и вправо
Fan	Повороты под рукой влево и вправо
Hockey Stick	Веер
Alemana (finish A)	Клюшка
a) From open position	Алемана (окончание A)
From fan position	из открытой позиции b)
Three Cha-cha-cha	из позиции веера

(fwd, bkwd, in PP and CPP)
Out to R
Close Hip Twist
Open Hip Twist

Три ча-ча-ча (вперёд, назад, в ПП и ОПП) Opening
Раскрытие вправо
Закрытый хип твист
Открытый хип твист

КЛАСС - E ДЖАЙВ

Basic in Place
Basic in Fallaway (Fallaway Rock)
Place L to R
Change of Place R to L
Ball Change
Link (Link Rock)
Hands Behind Back
Whip
American Spin
Fallaway Throwaway
Stop and Go
Toe Hill Swivels

Основное движение на месте
Основное фоллзвей движение (Рофоллзвей) Change of
Перемена мест слева направо
Перемена мест справа налево
Болл чейндж
Звено (Рок звено) Change of
Смена рук за спиной
Хлыст
Американский спин
Фоллауэй откидывание
Стой-иди
Свивлы с носка на каблук

5. ФИГУРЫ КЛАССА "D"

КЛАСС - D САМБА (Фигуры 1-14 из класса "E")

Closed Rocks
Jaca
Locks
(Continuous Volta Turn to L and to R)

Open Rocks
Plait
Argentine Crosses
Rolling of the Arm
Backward Rocks

Закрытые роки Corta
Корта джака Samba
Самба локи Maupole
Мэйпоул (Непрерывный вольтовый поворот влево и вправо)
Открытые роки
Коса
Аргентинские кроссы
Раскручивание от руки
Роки назад

КЛАСС – «D» - ЧА-ЧА-ЧА (фигуры 1-14 из класса "E")

Natural Top (finish A)

Reverse Top
Opening Out From Reverse Top
Alemana (finish B)

Rope Spinning
Curl
Cuban Break in Open Pos.
Cuban Break in Open CPP

Правый волчок (окончание A) Turkish Towel
Турецкое полотенце
Левый волчок
Раскрытие из левого волчка
Алемана (окончание B) Spiral
Спираль
Лассо
Локоп
Кубинский брейк в открытой позиции
Кубинский брейк в открытой ОПП

КЛАСС – «D» – РУМБА

Basic Movement
Shoulder to Shoulder
Progressive Walks fwd. and bkwd
Spot Turns to R and to L
to R and to L

Основное движение
Плечо к плечу
Поступательный ход вперёд и назад
Поворот на месте влево и вправо Underarm Turn
Поворот под рукой влево и вправо Check (New

York)
Hand to Hand
Alemana
a)from fan pos.

Fan
Hockey Stick
волчок Opening Out to R

Twist

Spiral
Side Step

Чек (Нью-Йорк)
Рука в руке
Алемана
из позиции веера б)from open pos.
из открытой позиции
Веер
Клюшка Natural Top Правый
Раскрытие вправо Closed Hip Twist
Закрытый хип твист Open Hip
Открытый хип твист Cucarachas
Кукарача
Спираль
Боковой шаг Fencing
Фехтование Fallaway (Aida)
Фоллэвей (Аида) Cuban Rocks
Кубинские роки Curl Локон

КЛАСС – «Д»- ДЖАЙВ
(Фигуры 1-12 из класса "Е")

Throwaway Whip
Quick)

Double Cross Whip
Arm

Overtured Change of Place L to R
Chicken Walks
Reverse Whip
Spanish Arms

Хлыст с откидыванием Walks (Slow and
Ход (медленный и быстрый) Simple Spin
Простой спин
Хлыст с двойным кроссом Rolling of the
Раскручивание от руки Flicks Into Break
Флики в брейк
Перекрученная перемена мест слева направо
Цыплячий ход
Левый хлыст
Испанские руки

КЛАСС – «С» САМБА
(фигуры 1-24 из классов "Е", "D")

Travelling Locks Локи с продвижением
Crusado Walks and Locks
in Shadow Position Крузадо ход и локи в теневой позиции
Contra Botafogos Контр Ботафого
Natural Roll Правый ролл
Roundabout (Circular Voltas to R and L) Карусель (круговая вольта вправо и влево) Circular Volta in Right
Shadow Pos. Круговая вольта в правой теневой позиции (to L and R) (вправо и влево)
Same Foot Volta Вольта с одноимённых ног
Shadow Travelling Volta Вольта с продвижением в теневой позиции а) curved
to R изогнутая вправо
b) curved to L изогнутая влево
Promenade to Counter Promenade Runs Бег из променада в обратный променада
Rhythm Bounce Ритмическое баунс движение
Foot Changes Смены ног

КЛАСС «С» ЧА-ЧА-ЧА (фигуры 1-24 из классов "Е", "D")

Time Step in Guapacha Timing Тайм степ в ритме гуапача
Close Hip Twist Spiral Спиральный закрытый хип твист
Open Hip Twist Spiral Спиральный открытый хип твист
Follow My Leader Следую за лидером
Natural Top (finish B) Правый волчок (окончание Б)
Split Cuban Break in Open CPP Дроблёный кубинский брейк в открытой ОПП Cross

Basic With Lady's Solo Turn
 Split Cuban Break From Open CPP and PP
 the Arm
 Sweetheart Возлюбленная
 Continuous Circular Hip Twist Продолженный круговой хип твист
 Methods of Changing Feet Способы смены ног

Кросс бейсик с сольным поворотом дамы
 Дроблёный кубинский брейк из открытой ОПП и ПП Rolling of
 Раскручивание от руки

КЛАСС – «С» РУМБА (фигуры 1-21 из класса "D")

Alternative Basic Movement Альтернативное основное движение
 Opening Out to L and R Раскрытие влево и вправо
 Kiki Walks fwd and bkwd Кики ход вперёд и назад Advanced Opening Out Movement
 Усложнённое раскрытие Rope Spinning Лассо
 Three Alemanas Три алеманы
 Continuous Hip Twist Продолженный хип твист
 Continuous Circular Hip Twist Продолженный круговой хип твист
 Three Threes Три тройки
 Reverse Top Левый волчок
 Opening Out From Reverse Top Раскрытие из левого волчка
 Syncopated Cuban Rock Синкопированный кубинский рок
 Advanced Hip Twist Усложнённый хип твист
 Sliding Doors Скользящие дверцы

КЛАСС – «С» ПАСОДОБЛЬ

Basic Movement
 Sur Place
 Chasse
 a) to L and R
 б) with and without turns
 without elevations

Атака
 Separation
 Huit (Cape)
 Promenade
 Promenade Close
 Promenade to Contra Promenade
 Sixteen
 Grand Circle
 Ecart (Fallaway Whisk)
 Reverse
 OpenTelemark
 Changes of Feet
 a) one beat hesitation
 b) syncopated sur place
 syncopated chasse
 Left Foot Variation
 Coup de Picues
 a) changing from LF to RF
 b) changing from RF to LF
 d) syncopated
 c) coupled
 Link

Твист поворот
 Fallaway Ending to Separation

Основное движение
 На месте
 Шассе
 влево и вправо
 с поворотом и без с) with and
 с подъемом и без Displacement
 Перемещение Attack

Разделение
 Плац
 Променада
 Закрытие из променада
 Из променада в обратный променада
 Шестнадцать
 Большой круг
 Уклонение (фоллэвей виск) Fallaway
 Левый фоллэвей
 Открытый телемарк
 Смены ног
 с задержкой на 1 удар
 синкопированная на месте с)
 с синкопированным шассе
 Вариация левой ноги
 Удар шпагой
 со сменой с левой ноги на правую
 со сменой с правой ноги на левую
 двойной
 синкопированный Promenade
 Променадное звено Twist Turn

Фоллэвей окончание к разделению

Fregolina (incorporating Farol)
Ending to PP
пассе (проходка)
Syncopated Separation
Banderillas
Twists
Chasse Cape
Traveling Spins from PP
from CPP
Spanish Line
Flamenco Taps

КЛАСС «С» ДЖАЙВ
(фигуры 1-22 из кл. "Е", "D")
Overturned Fallaway Throwaway
Windmill Ветряная
Curly Whip
Left Shoulder Shave (Hip Bumb)
Change of Place R to L with Double Spin
Shoulder Spin
Whip-Spin

Miami Special

Фреголина (включая Фарол) Alternative
Альтернативное окончание в ПП La Passe Ля

Синкопированное разделение
Бандериллы
Твисты
Плащ шассе
Спины с продвижением из ПП Traveling Spins
Спины с продвижением из ОПП
Испанская линия
Дробь фламенко

Перекрученный фоллзвей с откидыванием
мельница
Закрученный хлыст
Толчок левым плечом (бедром)
Смена мест справа налево с двойным поворотом
Спин Плечами
Хлыст-Спин Chugging
Чагтинг Mooch Муч
Майами спецал

«ВАРИАЦИИ В ЕВРОПЕЙСКИХ ТАНЦАХ. РЕКОМЕНДУЕМЫХ К ИСПОЛНЕНИЮ СПОРТСМЕНАМИ "В" КЛАССА» WALTZ

- Outside Change to Promenade,
Wing, Telemark
- Promenade Ronde,
R. Lunge Point to Whisk
- Reverse Corte, Chasse to Contra Check,

Open Finish
- Hover Telemark to P.P.,
Natural Fallaway
- Open Impetus Turn, Slow Lock,

Closed Telemark
- Whisk, Promenade Chasse,
3 of Weave, Back Lock, Impetus
- Whisk, Progressive Wing,
Chasse to R. Open Finish
- Whisk, Promenade Chasse,
3 of Weave to Same Foot Lunge
- Spin and Turning Lock to P.P.,

Double Wing, Lock Turn
- Spin and Turning Lock. Slow Lock,

Sway Change, Open Finish
- Spin and Turning Lock. Side Sway,
Hesitation, Contra Check
- Spin and Turning Lock,
Side Lock with Broken Sway

Наружная перемена в променад, крыло, телемарк

Променадный ронд, выпад в право с точкой в виск

Левое корт, Шассе в контр чек, открытое
окончание

Ховер телемарк в ПП, Правый фоллзвей

Открытый импетус поворот, медленный
лок, закрытый

телемарк

Виск, променадное шассе, 3 шага плетения,
лок назад, импетус

Виск, поступательное крыло, шассе вправо,
открытое окончание

Виск, променадное шассе,

3 шага плетения в выпад с одноимённой ног

Спин и лок с поворотов в ПП, двойное крыло, Лок
поворот

Спин и лок с поворотом. Медленный лок, смена
наклона,

открытое окончание

Спин и лок с поворотом. Боковой наклон,
хезитейшн, контр чек

Спин и лок с поворотом. Боковой лок с ломаным
наклоном

- Spin and Turning Lock, Side Lock, Open Telemark, "Big Top"
- Contra Check, Quick Spin and Twist
- Reverse Turn with Open Finish, Turning Chasse, Spins
- Reverse Turn, Open Finish, Fallaway Whisk, Progressive Wing
- Open Telemark, Side Hover, Contra Check
- Open Telemark, Side Hover, Outside Swivel, Quick Wing
- Open Telemark, Natural Fallaway Whisk Quick Wing
- The Double Whisk
- Hover Telemark to P.P.,

Promenade Chasse to Hinge

- Double Open Telemark,

Natural Fallaway, Fallaway Chasse

- The Continuous Double Reverse Spin Chasse to R., Traveling Contra Check

- Whisk, Stationary Pivots, Whisk
- Whisk, Left Turn to Contra Check
- Spin and Twist with Changing Sway and Lock
- Outside Spin and Hover to P.P.
- Reverse Turn, Top Spin, Contra Check, Chasse. Open Finish
- Open Telemark, Natural Telemark, Chasse to R. Contra Check
- Reverse Corte, Outside Spin and Roll
- Oversway to P.P. Left Whisk to Standing Spin

TANGO

- Back Open Promenade, to Whisk, Link. "Fan"
- Natural Twist Turn. Back Twinkle
- Promenade Turn to Rock, Back Check. Tap
- Open Promenade to R.F. Lock and Tap
- Fallaway Four Step, Cross and Slip
- Closed Promenade into OverSway and Tap
- Open Promenade, Turning Rock, Outside Swivel, Link
- Open Promenade, Reverse Lock and Tap. Check to P.P. Whisk, Promenade Lock, Tap
- Open Promenade in Line. Outside Swivel. Link
- Open Telemark, Quick Promenade Point Whisk, Link. Twist

Спин и лок с поворотом. Боковой лок, открытый телемарк, "Бит топ" в контр чек, то быстрый спин и твист
Левый поворот с открытым окончанием шассе с поворотом, спины
Левый поворот, открытое окончание, фоллэвей виск, поступательное крыло
Открытый телемарк, боковой ховер, контр чек

Открытый телемарк, боковой ховер, наружный свивл, быстрое крыло
Открытый телемарк, правый фоллэвей виск, быстрое крыло
Двойной виск
Ховер телемарк в ПП, променадное шассе в хиндж

Двойной открытый телемарк, правый фоллэвей, фоллэвей шассе
Продолженный двойной левый спин поворот, шассе вправо, контр чек с продвижением
Виск, стационарные пивоты, виск
Виск, левый поворот в контр чек
Спин и твист со сменой наклона и лок

Наружный спин и ховер в ПП
Левый поворот, топ спин, контр чек, шассе.
Открытое окончание
Открытый телемарк, правый телемарк, шассе вправо, контр чек
Левое корте, наружный спин и ролл
Сверхнаклон в ПП, левый виск в спин на месте

открытый променад назад, Twist
твист в виск, звено, веер

правый твист поворот. Твинкл назад.
променадный поворот в рок, чек назад. Теп
открытый променад в лок с П.Н. и тэп
фоллэйл форстеп, кросс и й слип

закрывать променад в сверхнаклон и тэп
открытый променад, лок с поворотом, наружный свивл, звено

Открытый променад, левый лок и тэп. Чек в ПП, виск, променадный лок, тэп

Открытый променад в линию, наружный свивл, звено
Открытый телемарк, быстрая точка в променад виск, звено, твист

- Promenade Turn to Rock. Drag.
- Quick Close to Four Step
- Quick Promenade and Tap
- Reverse to Double Rock, Drag,
- Pivot, Four Step Change
- Rock, Quick Lock, Double Whisk
- Fallaway Twist, Outside Swivel,
- Oversway from
- Promenade.Chasse to Link
- Oversway to Natural Spin
- The Promenade Flick and Twist
- Promenade Twist,
- Promenade Lock and Tap
- Fallaway Reverse,
- Back Contra Check. Natural Twist
- Slow «Chase» checking
- to Outside Swivel from
- Four Step. Promenade Twist
- The Chase, Chasse to R.,
- Whisk, Foot Change
- Back Open Promenade,
- Step with Flick.
- Side Chasses to R. Lunge Roll
- Back Open Promenade,
- Rock, "Switch". Five Step
- Whisk, Back Check, Four Step
- Natural Twist Turn,
- Outside Spin to Ronde. Link.
- Brush Tap
- Telespin to Contra Check.
- Natural Twist Turn

FOXTROT

- The Promenade Feather
- Open Telemark, Natural Fallaway
- to Weave
- Box ending in Promenade,
- Whiplash, Feather Finish
- Checked Feather to Outside Swivel,
- Feather Finish
- Reverse Pivot and Hover
- Checked Feather to Hover Open Impetus
- Open Telemark. Spin to Fallaway,
- to Wave Weave
- Change of Direction with
- L. Sway. Natural Fallaway.
- Wave
- Checked Reverse Turn. Fallaway Whisk
- Reverse Turn with Back Left Feather...
- The Four Feathers
- Fallaway to Open Telemark
- Oversway from 4 of Wave. Weave ending

Променадный поворот в рок, дрэг, быстрая
подставка в форстеп
Быстрый променад и тэп
Левый поворот в двойной рок, дрэг
Пивот, форстеп перемена
Рок, быстрый лок, двойной виск
Фоллэвей твист, наружный свивл,
сверхнаклон
из променадного шассе в звено
Сверхнаклон в правый спин
Променадный флик и твист

Променадный твист, променадный лок и тэп

Левый фоллэвей, контр чек назад, правый твист
Медленный чейз, чек назад в наружный свивл back
из форстепа, променадный твист

Чейз, шассе вправо, виск, смена ног
Открытый променад назад, форстеп с фликом, Four
боковые шассе в правый ландж ролл

Открытый променад назад, рок, свитч, файвстеп

Виск, чек назад, форстеп
Правый твист поворот,
наружный спин в ронд, звено, браш тэп

Телеспин в контр чек, правый твист поворот

Променадное перо

Открытый телемарк, правый фоллэвей в
плетение

Бокс окончание в променаде, виплеш, перо
окончание

Остановленное перо в наружный свивл, перо
окончание

Левый пивот и ховер
Остановленное перо в ховер открытый импетус
Открытый телемарк, спин в фоллэвей, Pivot
пивот в волну, плетение

Смена направления с левым наклоном, правый
фоллэвей,
волна
Остановленный левый поворот, фоллэвей виск
Левый поворот с левым перо назад
Четыре пера
Фоллэвей в открытый телемарк
Сверхнаклон из четвертого шага волны,
окончание плетения

- Open Telemark, Zig Zag to Same Foot Lunge,
- Open Telemark, Checked Natural Turn,
- Faked Contra Check
- Open Telemark, Zig Zag, Hover Open Impetus
- Open Telemark, Zig Zag, Hover Open Impetus,
- Natural Telemark to L. Side. Natural Telemark to Same Foot Lunge, Roll
- Feather Step, Cross Swivel,
- Double Reverse Wing to Wave
- Double Reverse Wing to Weave
- Open Telemark, Hover, Pivot to
- Double Reverse Spin
- Open Telemark, Natural Turn to Quick Outside Spin,
- Natural Weave with Lock and Sway Change
- Open Telemark, Weave, "Switch" to Natural
- Natural Turn, Quick Pull Step to Curving Feather, Impetus to Back Feather
- Weave, Pivot to Reverse Hesitation, Curved Feather, Back Whisk
- Natural Turn, Natural Spin to Natural Weave
- Natural Turn, Natural Spin to Fallaway Whisk
- Quick Top Spin to Wave. Tipple and Hover to P.P.
- The Natural Hover Whisk Правый
- Wave to Hover, Open Finish to Weave
- The Swivel Reverse.
- Fallaway Reverse, Slip Pivot, Stationary Pivots
- Fallaway Reverse, Slip Pivot, Double Reverse Spin, Curving Three-Step, Open Finish, Fallaway Whisk

QUICKSTEP

- The Six Quick Run Lock
- The Natural Lock Hover
- Progressive Chasse to P.P., Link, Chasse to R. Lock.
- Progressive Chasse to R. Running Finish
- Progressive Chasse,

Открытый телемарк, зигзаг в выпад с одноимённых ног, Reverse Ending левое окончание

Открытый телемарк, остановленный правый поворот, ложный контр чек

Открытый телемарк, зигзаг, ховер открытый импетус

Открытый телемарк, зигзаг, ховер открытый импетус,

правый телемарк в выпад с одноимённых ног, ролл

Двойное левое крыло в волну
 Двойное левое крыло в плетение
 Открытый телемарк, ховер, пивот в двойной левый спин
 Открытый телемарк, правый поворот в быстрый наружный спин, правое плетение с локотом и сменой наклона
 Открытый телемарк, плетение, свитч в правое плетение
 Правый поворот, быстрый пулл степ в изогнутое перо, импетус в перо назад
 Плетение, пивот в левый хезитейшн, изогнутое перо, виск назад
 Правый поворот, правый спин в правое плетение
 Правый поворот, правый спин в фоллзвей виск
 Быстрый топ спин в волну, типпл и ховер в ПП
 ховер виск
 Волна в ховер, открытое окончание в плетение
 Левый свивл
 Левый фоллзвей, слип пивот, стационарные пивоты
 Левый фоллзвей, слип пивот, двойной левый спин, изогнутый тройной шаг, Открытое окончание, фоллзвей виск

Лок на шести быстрых шагах
 Правый лок ховер

Поступательное шассе в ПП, звено, шассе вправо, лок, поступательное шассе вправо, бегущее окончание
 Поступательное шассе, левое открытое

- Reverse Open Finish, Fish Tail
- The Six Quick Twinkle
- Top Spin, Back Lock, Running Finish
- Double Progressive Chasse to Double Lock
- Natural Turn to V.6. Top Spin and Topsy
- Spin Turn to V.6. Forward Checked Lock, Topsy
- Spin Turn, Pivot, Chasse to R., Back Fish Tail
- The Two Fish Tails
- Open Impetus, Wing, Telemark, Fish Tail

вправо,
R.F. Break

- Progressive Chasse. Cross Chasse to P.P.

Skip Lock

- Spin, Progressive Chasse,

Curving Lock, Chasse. Hop. Lock

- Quick Open Reverse, Pivot,

Chasse, Topsy, Lock

- Quick Open Reverse, Slide, Turning Lock.
- Back Fish Tail
- Quick Open Reverse, Reverse Impetus.

Lock (Chasse Roll)

- Quick Open Reverse, Closed Wing, Telemark,

Topsy Point

- Quick Open Reverse.

Hop. Progressive Chasse

- Natural Turn. Back Lock,
- Running Finish into Hairpin. Check to V.6
- Spin and Turning Lock.

Progressive Chasse to P.P. Link. Topsy

- Spin Turn. Double Chasse to Rhythmic Coupes

- Open Impetus. Fallaway, Back Run
- The Windmill
- Natural Ronde Turn, Closed Wing, Telemark

- Natural Ronde Turn, Wing, Open Telemark,
Natural Telemark to Counter Promenade, Topsy

- Rumba Cross to Whisk, Drop Locks
- Rumba Cross, Promenade Run,

Topsy. Back Lock

- Spin and Promenade Run.

окончание,

фиш тэйл

Шесть быстрых твинклов

Топ спин, лок назад, бегущее окончание

Двойное поступательное шассе в
двойной лок

Правый поворот в V6, топ спин и типси

Спин поворот в V6, остановленный лок

вперёд, типси

Спин поворот, пивот, шассе вправо, фиш
тэйл назад

Два фиш тэйл

Открытый импетус, крыло, телемарк, фиш
тэйл

открытое окончание,

брейк правой ногой

Поступательное шассе, кросс шассе в
ПП,

лок на прыжках

Спин, поступательное шассе, изогнутый лок,
шассе

прыжок, лок

Быстрый открытый левый, пивот, шассе,
типси, лок

Быстрый открытый левый, слайд,

лок с поворотом, фиш тэйл назад

Быстрый открытый левый поворот,
левый импетус,

лок (шассе ролл)

Быстрый открытый левый поворот,
закрытое крыло,

телемарк, типси с точкой

Быстрый открытый левый поворот,
прыжок,

поступательное шассе

Правый поворот, лок назад, бегущее
окончание в шпильку, чек в V6

Спин и лок с поворотом, поступательное
шассе

в ПП, звено, типси

Спин поворот, двойное шассе в

ритмические купе

Открытый импетус, фоллэвей, бег назад

Ветряная мельница

Правый ронд поворот, закрытое крыло,
телемарк

Правый ронд поворот, крыло, открытый
телемарк, правый телемарк в контр

променад, типси

Румба кросс в виск, дроп локи

Румба кросс, променадный бег, типси, лок
назад

Спин и променадный бег, типси с
точкой, лок назад

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПОДГОТОВКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер-преподаватель. Лучшие тренеры-преподаватели обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения учебно-тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки:

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

- Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

- Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

- Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТАНЦОРА

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности,
- эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств - любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего учебно-тренировочного процесса. Поэтому прежде, чем готовить танцора к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

- 1) формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- 2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятия;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактики перенапряжения.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противников, зрителей и т.п.), в тренировочных занятиях и выступлениях;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

На этапе спортивного совершенствования проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки. Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;
- воспитание высокой мотивации занятий спортивными танцами.

На этапе высшего спортивного мастерства танцоры испытывают наибольшие психологические нагрузки: большое количество ответственных соревнований, большой объем тренировочной нагрузки предъявляют к спортсменам повышенные требования.

Задачи этого этапа:

- повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым ситуациям;
- совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной и учебно-тренировочной деятельности;
- совершенствование способности к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке при различных сбивающих факторах;
- совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе соревнований; (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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

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

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

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-

педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТАНЦОРА

Изначальным компонентом процесса тактической подготовки является формирование умения находить верные решения в экстремальных ситуациях, возникающих в соревнованиях. Формирование - следование рациональной линии поведения в условиях тренировки и особенно соревнований является одним из главных элементов тактической подготовки.

В каждом туре танцоры должны исполнить пять двухминутных танцев. Исследование, показало, что степень напряжения мышц и частота дыхания танцоров, исполнивших один двухминутный танец, соответствовали показателям для велосипедистов, пловцов и бегунов на средние дистанции (за тот же промежуток времени). Финалист Чемпионата мира по 10 танцам выполняет за время турнира 30 танцев.

Значение тактической подготовленности во всей полноте проявляется на этапе зрелого спортивного мастерства. Заключается в умении спортсмена учитывать условия и регламент конкретных соревнований. Рациональное построение соревновательной программы, содержание каждого упражнения, способствующих достижению спортивной цели, исходя из собственной подготовленности, состояния спортивной формы, силы соперников, складывающихся особенностей соревнований. В современных соревнованиях высока роль тактической подготовленности и ее проявление в финальных соревнованиях, где ситуация в итоговой таблице меняется после выполнения каждым финалистом своего упражнения, и возможность победы определяется часто тактическими коррекциями содержания программы.

Тактическая зрелость спортсмена проявляется в таком ведении борьбы, которые обеспечивали бы ему наиболее благоприятные условия участия в финальных соревнованиях, то есть порядковый номер, очередность выполнения упражнения.

Дисциплина и командный дух. Танцевальный спорт - командный вид спорта. Командой может быть одна пара. Команда может состоять из 16 членов (8 пар) в соревнованиях "формейшн".

Требования к дисциплине 16 человек, выполняющих до 13 перемен танцевального темпа, и при этом постоянно координирующих свое положение на паркете относительно других членов команды, намного выше по сравнению с другими видами спорта.

Грация и стиль. Подобно танцам на льду и художественной гимнастике, в спортивных танцах важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары.

Однако в отличие от большинства других видов спорта танцы обладают особенностями, которые позволяют считать их не только спортом, но и искусством.

Танцевальный спорт не хобби – это стиль жизни. При серьезных занятиях голова все время занята танцами. Неважно: обедаешь ли ты или едешь в автобусе - в ушах ритм музыки, просчитываешь движения, обдумываешь какие-то новые интересные идеи. И иначе быть не

может.

Ведь практика проходит быстро - когда ты приходишь на занятие, на тренировку, ты уже не должен думать - ты должен знать и делать. У танцоров обычно очень жесткое расписание, в которое входят тренировки (уроки и практические занятия) и график турниров. Занятия в большинстве танцевальных клубов - каждый день, включая выходные и праздники. Танцор сам решает, сколько ему нужно тренироваться - с педагогом и без него. Высокие результаты никогда не даются даром - для этого нужно много работать, а главное, думать, искать новые оригинальные решения проблем.

Не менее важно постоянно принимать участие в региональных, всероссийских и международных турнирах. Для того, чтобы пару не забывали судьи, ей просто необходимо "быть на виду", занимать свое место в рейтинге, в списке результатов соревнований. Известность еще ни одному спортсмену не помешала, особенно в таком субъективном виде спорта, как танцы. Судьи оценивают пары руководствуясь лишь своими идеалами в танцевании, субъективным восприятием. Поэтому первое место не ставится за большее количество поворотов или темп движения.

Особое место занимает соревновательная надежность, которая зависит от уровня развития специальной и общей выносливости.

Надежность соревновательной деятельности следует рассматривать как сложное, интегрированное и объективно управляемое качество спортсменов, позволяющее безотказно и стабильно реализовывать на высоком техническом уровне подготовленную соревновательную программу в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Безотказность проявляется в способности спортсмена выполнять действия в пределах соревновательных требований точно, экономично, ритмично, красиво, на большой амплитуде и согласованно с партнером при отсутствии технических и комбинационных ошибок, в результате которых возникают нарушения программы, приводящие к снижению соревновательного результата.

Помехоустойчивость проявляется в способности противостоять внезапно возникающим помехам, не утрачивать работоспособность, сохранять рациональную структуру технических действий при неблагоприятных внешних и внутренних условиях без нарушения эффективности и результативности выполняемой соревновательной программы. Основные помехи, возникающие в процессе соревновательной деятельности, - это внешние неблагоприятные условия соревнований: создаваемые зрителями, соперниками и судьями. К внутренним помехам относятся травмы, конфликты, утомление, эмоциональное напряжение и др.

Стабильность характеризует способность спортсмена и ширину диапазона, в котором многократно с большой вероятностью оказывается его соревновательная оценка, и проявляется в устойчивости уровня достижений спортсмена в течение ряда стартов, постоянстве ведущих технико-тактических характеристик, неизменности основных свойств, сохранении уверенности в достижении прогнозируемого итогового результата.

Основными составляющими надёжности соревновательных действий являются:

- психическая надёжность – устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях;
- надёжность техники – проявляется в стабильности двигательного навыка и спортивной техники в условиях действия различного рода сбивающих помех;
- специальная работоспособность – представляет собой энергетические возможности спортсмена, необходимые для решения поставленной двигательной задачи;
- функциональная надёжность – характеризует способность опорно-двигательного аппарата и организма в целом выдерживать механические нагрузки, возникающие при решении поставленной двигательной задачи;
- информационная надёжность – представляет собой способность нервной системы обеспечить эффективное использование энергетических возможностей организма, которое позволяет успешно решить двигательную задачу.

Условия реализации надёжности соревновательных действий определяются спецификой

соревновательной деятельности, соревновательным опытом, заданной результативностью, экстремальностью условий соревнований, длительностью соревновательной борьбы и соревновательными нагрузками.

Надёжность соревновательных действий спортсменов будет высокой, если в процессе соревнований и подготовки к ним достигается оптимальный индивидуальный уровень спортивной формы по основным характеристикам:

- специальная индивидуальная подготовленность: техника и сложность выполнения танцевальных элементов, уровень хореографической подготовленности;
- специальная физическая подготовленность: общая и специальная выносливость, силовая подготовленность, координационные способности, функции равновесия и балансирования.

Для повышения уровня надёжности необходимо применять моделирование основных условий соревновательной деятельности в процессе предсоревновательной подготовки, которая направлена

Одновременно на:

- перспективное формирование стабильности, безотказности и помехоустойчивости соревновательной деятельности в процессе многолетней спортивной подготовки;
- этапное формирование стабильности и безотказности соревновательных действий в определённом периоде спортивной тренировки;
- оперативное формирование безошибочности и помехоустойчивости выполняемых упражнений к конкретным стартам.

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 определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся 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 15–20 минут. При необходимости на занятиях должны применяться наглядные пособия.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов.

В группах, где учебно-тренировочным планом предусмотрено инструкторская и судейская практика, обучающиеся 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.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Физическая культура и спорт в РФ

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры. Их значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Организация государственного руководства физической культурой и спортом в РФ. Роль министерств и ведомств в организации работы по физическому воспитанию населения.

Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту. Физическая

культура в системе народного образования.

Детско-юношеские спортивные школы. Задачи и содержание их работы в подготовке спортсменов высокой квалификации.

Содержание нормативов и структура комплекса ОФП и СФП. Место комплекса в содержании работы спортивных секций.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Спортивная классификация и ее значение для развития спорта в РФ.

Разрядные нормы и требования по танцевальному спорту. Рост массовости спорта в России и достижений спортсменов.

Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы по ряду видов спорта.

Задачи физкультурных организаций России в развитии массовости спорта и повышения мастерства спортсменов.

2. История развития и современное состояние танцевального спорта

Истоки танцевального спорта. История развития в нашей стране и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения советских и российских танцоров. Задачи, тенденции и перспективы развития танцевального спорта.

8 сентября 1997 года в мире танцевального спорта произошло знаменательное событие. В этот день Международный Олимпийский Комитет (МОК) объявил о полном признании Международной Федерации Танцевального Sports (IDSF) в качестве "Признанной Федерации" и полноправного члена МОК. Это признание во всем мире рассматривается как главное достижение ISDF и в целом танцевального спорта. Оно также явилось кульминацией долгой истории развития спортивных танцев, шестилетней упорной работы ISDF, огромных усилий национальных Федераций и сотен тысяч танцоров во всем мире. Насколько же применим Олимпийский девиз к Танцевальному спорту наших дней? Мы стали свидетелями включения танцевального спорта в Олимпийскую семью, как ранее ритмической гимнастики и синхронного плавания. Таким образом, эти виды были признаны соответствующими Олимпийским идеям. На высшем уровне исполнения они включают непревзойденное мастерство и понимание. Спортсмены высшего уровня в любом виде спорта относятся к своему делу с полным самоотречением. Все эти виды спорта являются соревновательными и предполагают такой уровень подготовки участников, который гарантирует статус турниров, как спортивных мероприятий. Однако ни один из этих видов спорта не соответствует критерию "Быстрее, выше, сильнее". По-видимому, к ним больше подходят такие сравнения, как "точнее", "грациозней" или "артистичней".

3. Строение и функции организма человека

Краткие сведения о строении человеческого организма – (органы и системы).

Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат.

Взаимодействие мышц при выполнении движений – мышцы антагонисты и синергисты, роль мышц в укреплении суставов.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием

занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

4. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена обучающихся танцевальным спортом, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, гигиены сна, жилища. Гигиена мест занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий гимнастикой.

Питание. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы танцоров в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств (мужчин и женщин) на различных этапах их подготовки.

Характеристика требований к развитию двигательных качеств танцоров и средств для совершенствования специальных силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Взаимосвязь общей физической подготовки с овладением нормативами различных ступеней комплекса ОФП и СФП.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке танцоров, ведущие качества: быстрота, сила, гибкость, прыгучесть, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений, специальная выносливость и др.

Значение общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании и повышении спортивного мастерства.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет, средства и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовленности различных групп обучающихся.

Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для мужчин и женщин.

6. 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.

Роль и значение планирования, как основы управления процессом тренировки.

Планирование тренировки: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное планирование (на отдельные отрезки времени) период, этап, месяц, неделю.

Планирование групповой и индивидуальной тренировки. Задачи, средства и нормативы индивидуального плана, связь его с групповым планом.

Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования.

Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке.

Календарные планы спортивных соревнований в танцевальном спорте.

7. Психологическая подготовка танцоров

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в учебно-тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

Моральные качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства танцоров. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе тренировки. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсменов.

Роль и значение психики спортсменов при занятиях и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью быстрой ориентировки, принятия оперативных решений, появлением всевозможных психических состояний и отрицательных эмоций.

8. Основы музыкальной грамоты

Значение музыки в танцевальном спорте. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, не программная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Форма и фразировка.

Музыкальный размер

Музыкальный размер (м/р) определяет количество долей в одном такте. В хореографии применяется музыка с м/р. 2/4; 3/4; 4/4; реже 6/8.

М/р 2/4 соответствует счет «раз» – «два», а при более дробном делении движений «раз» – «два» – «три» или «раз» – «и» – «два» – «и».

М/р 3/4 следует считать «раз» – «два» – «три» или «раз» – «и» – «два» – «и» – «три» – «и». Таким образом, на фразу приходится в музыкальных произведениях двухдольного размера 8 счетов. Трехдольного – 12, четырехдольного – 16 счетов по тактам 4 счета. Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и комбинаций может составлять 2, 4, 6, 8, 16, 32 счета, а при большей длительности – число кратное 32 (в отдельных случаях – 16). Продолжительность упражнений, выполняемых по музыку трехдольного размера, может быть 3, 6, 12, 24, 48 счетов, при большей длительности – число кратное 48.

9. Правила поведения на спортивных

Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях спортивными танцами.

10. Основы композиции и методика составления вариации

Понятие о содержании, композиции и исполнении вариаций. Требования к ним, компоненты оценки.

11. Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая

характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов; многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

12. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения, Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед выступлением.

13. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям прыжкам на батуте.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомление и перетренировка. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля танцора. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Меры предупреждения травм. Причины травматизма. Необходимость соблюдения правильной организации занятий и методики обучения упражнениям. Воспитание и поддержание высокой сознательности и дисциплины обучающихся. Значение и применение помощи и страховки для предупреждения травм и облегчения обучения новым упражнениям. Требования, предъявляемые к страховке. Виды страховки и помощи. Практические приемы страховки и помощи при выполнении упражнений.

Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей; ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обмороке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по занятиям	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	14040/18720		
	История возникновения вида спорта и его развитие	В течение года		Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			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			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			Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом			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			Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы			Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)

	судейства. Правила вида спорта		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		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Обучение гибкости, силы, координации, пластики движения.		<p>Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика на полу; - силовые упражнения; - упражнения на развитие координации; - йога для спортсменов; - элементы пластики (джаз).
	Обучение движениям под музыку.	В течение года	<p>Общая физическая подготовка (ОФП):</p> <p>игроритмика – специальные упражнения для согласования движений с музыкой;</p> <p>игрогимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево); перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг); общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, каблуках; - перекаты; - высоко поднимая колени; - выпады; - ход лицом и спиной; - бег с подскоками; - галоп с лицом и спиной в центре и со сменой ног.
	Обучение движениям под музыку.		<p>Специальная физическая подготовка (СФП):</p> <p>элементы пластики (джаз) игроритмика – специальные упражнения для согласования движений с музыкой; игрогимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево); общеразвивающие упражнения.</p>

	Обучение танцевальным элементам под музыку.		<p>Специальная физическая подготовка (СФП):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Диско-танцы – изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, входящие в программу: <p>-Бесконтактные - “Стирка”, “Локомотив”.</p> <p>-Контактные - “Вару-вару”, “Модный рок”, “Полька”.</p>
	Обучение хореографическим элементам.		<p>Хореография:</p> <p>Элементы классического танца:</p> <p>основные позиции рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная; - первая; - вторая; - третья; <p>основные позиции ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - естественная; - первая; - вторая; - третья; - четвёртая; - шестая; <p>упражнения для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “плие”; - “батман тандю”; <p>середина на полу (на ковриках) упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки.</p>
	Обучение европейским танцам		<p>Европейская и латиноамериканская программы:</p> <p>Европейские танцы.</p> <p>Медленный вальс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрытые перемены; - малый квадрат; - квадрат по четвертям; - упражнение с хлопками.
	Обучение латиноамериканским танцам (самба).		<p>Латиноамериканские.</p> <p>Самба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пружинка;

			<ul style="list-style-type: none"> - основное движение; - виски в лево и в право;
	Обучение латиноамериканским танцам (Ча-Ча-Ча).		<p>Латиноамериканские.</p> <p>Ча-ча-ча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шассе в сторону; - основное движение; - Чек (Нью-Йорк); - повороты на месте влево и вправо; - кукарача; - тайм-степ; - упражнение с хлопками.
	Обучение классическим хореографическим элементам.		<p>Хореография:</p> <p>Элементы классического танца:</p> <p>основные позиции рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная; - первая; - вторая; - третья; <p>основные позиции ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - естественная; - первая; - вторая; - третья; - четвёртая; - шестая; <p>упражнения для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “плие”; - “батман тандю”; <p>середина на полу (на ковриках)</p> <p>упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки.</p>
	Обучение европейским танцам.		<p>Европейская и латиноамериканская программы:</p> <p>Европейские танцы.</p> <p>Медленный вальс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрытый поворот;

			<ul style="list-style-type: none"> - левый поворот; - виск; - виск назад; - поступательное шассе; - лок степ вперед; - лок назад. <p>Венский вальс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правый поворот. <p>Быстрый фокстрот:</p> <ul style="list-style-type: none"> - квадрат; - четвертной поворот; - правый поворот; - типпл шассе вправо; - лок степ вперед; - лок назад
	Обучение латиноамериканским танцам (Ча-Ча-Ча).		<p>Латиноамериканские:</p> <p>Ча-ча-ча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плечо к плечу; - рука в руке; - повороты на месте вправо и влево; - повороты под рукой; - раскрытие в право.
	Обучение латиноамериканским танцам (Самба).		<p>Самба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поступательное основное движение; - самба ход на месте; - самба ход в ПП; - боковой самба ход; - ботофог с продвижением; - ботофог в теневой позиции; - вольта с продвижением в право и влево.
	Обучение латиноамериканским танцам (Джайв).		<p>Джайв:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основное движение; - перемена мест слева направо; - перемена мест слева налево;

				- болл чейндж; - основное фоллэвей движение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	24960/31200		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	В течение года		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			Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся			Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры			Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка			Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта			Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта			Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных

			соревнованиях.
	Обучение и овладение элементами классического танца.	В течение года	<p>Элементы классического танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильная постановка корпуса, головы, рук, ног; - понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги; - ориентация в танцевальном зале по точкам; - изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки; - введение на работу гимнастического тренажёра и ритмики; - изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика. <p>Элементы эстрадного танца:</p> <p>Джазовый разогрев</p> <p>Изоляция</p> <p>Упражнения для позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны торса; - изгибы торса. <p>Кросс. Передвижения в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаги; - прыжки.
	Обучение и овладение хореографическим элементам танца.		<p>Технико-тактическая подготовка ТТакП) в том числе:</p> <p>Хореография:</p> <p>-Батман тандю – 1, 2, 4, 5-ой позициям, вначале в сторону вперёд, в конце года – назад. Деми плие – боком к станку по 1, 2, 3, 4, 5-ой позициям. Деми рон де жамб пар тэр – боком к станку с 1-ой позиции по точкам – вперёд в сторону, в сторону вперёд, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги сюр лек у де пье. Батман тандю с плие по пяти позициям.</p> <p>Батман тандю дубль. Пассе партер. Релеве лянт на 45 градусов. Батман тандю жете пике. Тепм релеве партер. - совершенствование экзерсиса у опоры, на середине. - совершенствование техники турлянь и поворотов (пируэтов) на 720°, 1080° (у опоры и на середине). - тан лие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720°, 1080°. - совершенствование равновесий у опоры и на середине. - совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.</p>

		<p>-совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений. - составление этюдов (части вольных упражнений и композиций)</p>
	<p>Обучение и овладение европейским и латиноамериканским танцам.</p>	<p>Европейская и латиноамериканская программы: Европейские танцы. Медленный вальс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - телемарка; - открытый телемарк; - шассе из ПП; - крыло; - импетус поворот; - открытый импетус поворот; - плетение. - правая шпилька; - наружный спинт; - лок с поворотом в боковой лок; - левый фоллэвей и слип пивор; - фоллэвей виск. <p>Танго:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ход; - поступательный боковой шаг; - поступательное звено; - закрытый променад; - основной левый поворот; - открытый левый поворот; - открытый променад; - файвстеп. - форстеп с поворотом; - виск влево; - фоллэвей форстеп; - наружный спин; - открытый телемарк; - двойной променад; - шассе. <p>Венский вальс:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - правый поворот; - перемена с правого на левый поворот; - перемена с левого на правый поворот; - левый поворот. <p>Медленный фокстрот:</p> <ul style="list-style-type: none"> - импетус поворот; - открытый импетус поворот; - телемарк; - открытый телемарк; - правый телемарк; - виск; - плетение из ПП; - правое плетение; - правое фоллевой плетение; - слип пивот; - топ спин; - левый спин. <p>Быстрый фокстрот: - ховер корте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - шесть быстрых бегущих шагов; - лок с поворотом; - правая шпилька; - перекрученный лок с поворотом. <p>Латиноамериканские танцы</p> <p>Самба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - карусель; - круговая вольта в правой теневой позиции; - вольта с одноимённых ног; - вольта с продвижением в теневой позиции. <p>Ча-ча-ча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дроблённый кубинский брейк в открытой ОПП; - кросс бейсик с сольным поворотом дамы; - раскручивание от руки. <p>Румба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолженный хип твист;
--	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> - альтернативное основное движение; - раскрытие влево, вправо; - кики ход вперёд, назад; - усложнённое раскрытие; - лассо; - три алеманы. <p>Пасодобль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шестнадцать; - большой круг; - уклонение; - левый фоллей; - открытый телемарк; - смены ног; - вариация с левой ноги; - удар шпагой; - променадное звено; - твист поворот; - фоллэвей окончание к разделению. <p>Джайв:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрученный хлыст; - толчок левым плечом (бедром); - смена мест с права налево с двойным поворотом; - сплин плечами.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	49920		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	В течение года		Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность			Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Совершенствование и овладение гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности.		Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности. <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика на полу; - силовые упражнения; - упражнения на развитие координации; - йога для спортсменов; - элементы пластики (джаз).
	Совершенствование и овладение элементами		Элементы классического танца: <ul style="list-style-type: none"> - правильная постановка корпуса, головы, рук, ног;

	классического танца.			<ul style="list-style-type: none"> - понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги; - ориентация в танцевальном зале по точкам; - изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки; - введение на работу гимнастического тренажёра и ритмики; - изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика.
	Совершенствование и овладение хореографических элементов в танцах.			<p>Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование экзерсиса у опоры, на середине. - совершенствование техники турляев и поворотов (пируэтов) на 720°, 1080° (у опоры и на середине). - тан плие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720°, 1080°. - совершенствование равновесий у опоры и на середине. - совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС. - совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений. - составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).
	Совершенствование и овладение европейским и латиноамериканским танцам.			<p>Совершенствование европейской и латиноамериканской программы:</p> <p>Европейские танцы</p> <p>Развитие уже изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и выразительность исполнения, создания стиля и образа пары.</p> <p>Латиноамериканские. Развитие уже изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и выразительность исполнения, создания стиля и образа пары.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	56160		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в			<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>

	спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности		
	Социальные функции спорта		Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Совершенствование и гибкости, скоростно-силовых, координационных		Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности.

	способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности.		<ul style="list-style-type: none"> - гимнастика на полу; - силовые упражнения; - упражнения на развитие координации; - йога для спортсменов; - элементы пластики (джаз).
	Совершенствование элементов классического танца.		<p>Элементы классического танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильная постановка корпуса, головы, рук, ног; - понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги; - ориентация в танцевальном зале по точкам; - изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки; - введение на работу гимнастического тренажёра и ритмики; - изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика.
	Совершенствование хореографических элементов в танцах.		<p>Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование экзерсиса у опоры, на середине. - совершенствование техники турлянов и поворотов (пируэтов) на 720°, 1080° (у опоры и на середине). - тан плие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720°, 1080°. - совершенствование равновесий у опоры и на середине. - совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС. - совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений. - составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).
	Совершенствование европейским и латиноамериканским танцам.		<p>Европейские и латиноамериканские программы:</p> <p>Европейские танцы</p> <p>Развитие уже изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и выразительность исполнения, создания стиля и образа пары.</p> <p>Латиноамериканские. Развитие уже изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и</p>

			выразительность исполнения, создания стиля и образа пары.
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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.

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027.

для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение спортивной экипировкой, а также спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по согласованию с учредителем;

- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Балансированная полусфера	штук	на хореографический зал	5
2.	Зеркало 12х2 м	штук	на хореографический зал	1
3.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный зал	10
4	Конус спортивный с отверстиями	штук	на тренировочный зал	16
5.	Координационная лесенка (10 м)	штук	на тренировочный зал	2
6.	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема	штук	на хореографический зал	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный зал	2
8.	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный зал	10
9.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный зал	10
10.	Станок хореографический 12 м	комплект	на хореографический зал	1
11.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный зал	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный зал	2
13.	Утяжелители для ног	комплект	на тренировочный зал	10
14.	Утяжелители для рук	комплект	на тренировочный зал	10
15.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный зал	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «европейская				

программа», «латиноамериканская программа», «двоеборье»				
16.	Паркет, паркетная доска (от 162 м ²)	комплект	на хореографический зал	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Коврик гимнастический	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
2.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
3.	Утяжелители для ног	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	1	2	1	2
4.	Утяжелители для рук	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	1	2	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
2.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
3.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «европейская программа»	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
4.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «латиноамериканская программа»	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1

18. 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), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «танцевальный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, преподаватели танцев и музыки.

- Уровень квалификации 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)³, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, 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.

³ с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.06.2023, регистрационный № 75229).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. Для ин-тов физ. Культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543с., ил.
2. Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011. - 408с.
3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с., ил.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - Медицина. 1988. - 288с., ил.
5. Спортивные и подвижные игры: под общей редакцией П.А. Чумакова. - М.: «Физкультура и спорт», 1970. - 389с., ил.
6. Твой олимпийский учебник: учеб. Пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - 23-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2011. - 152с.: ил.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под редакцией М.Я. Набатниковой) - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280с., ил.
8. В.М. Зациорский Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания). - М.: Физическая культура и спорт, 1966. - 199с.
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет) - Олимпия, Человек, 2010. - 112с., ил.
10. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. - Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1979. - 152с., ил.
11. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ./Предисл. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 224с.
12. Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализация тренерского процесса. Сборник научных трудов. - Л., ЛНИИФКа, 1983. - 103с.
13. Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины/Предисл. В.У. Агеевца. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 295с., ил.
14. Кривенцов А.Л. Система комплексного контроля в управлении подготовкой спортсменов. Учебное пособие. - Алма-Ата, КазИФК, 1987. - 88с.
15. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте изд. 2-е, перераб. и доп. М., «Физкультура и спорт», 1977. - 215с.
16. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 157с., ил.
17. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера / Предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасова. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 375с.
18. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 312с., ил.
19. Психолого-педагогические особенности физического воспитания и спорта женщин. - Смоленск: СГИФК, 1986. - 132с.
20. Спортивная тренировка и организм. Друзь В.А. - Киев: Здоровья, 1980. - 128с.
21. Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера / Предисл. Я.А. Понаморева, В.П. Филина, С.М. Вайцеховского. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 239с., ил.
22. Бирюков А.А., Буровых А.Н. Практикум по спортивному массажу: пособие для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 112с., ил.
23. В.А. Геселевич. Предстартовое состояние спортсмена - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 87с., ил.

23. Психорегуляция в подготовке спортсменов/В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер; под редакцией В.П. Некрасова - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176с., ил.
24. Семенов Л.П. Советы тренерам: Сб. упр. И метод. Рекомендаций. - изд-е 2-е перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 175с., ил.
25. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителей - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1988. - 272с., 50 ил.
26. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 143с.
27. Организация работы по физкультуре и спорту по месту жительства - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 169с., ил.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

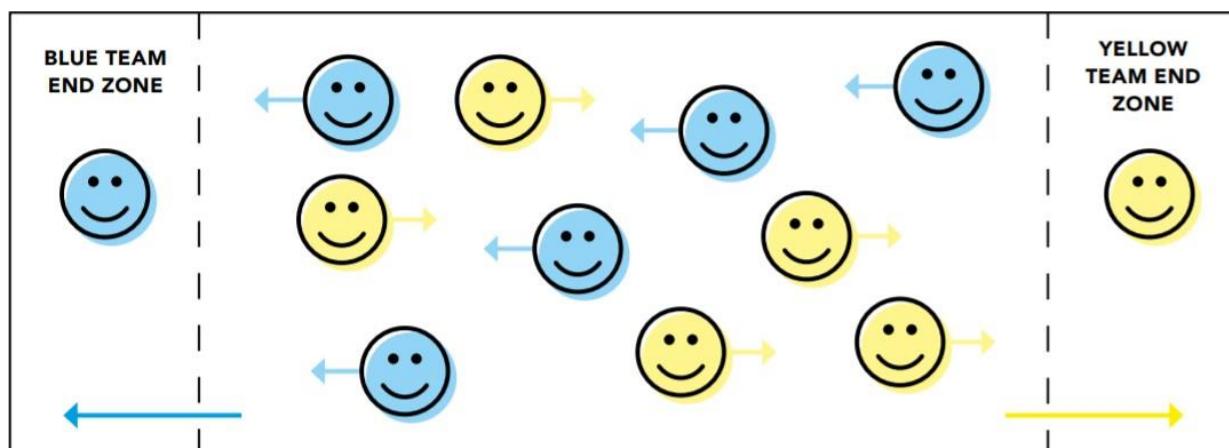
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность,

мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо пробежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
 - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
 - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
 - отвечает любым двум из трех следующих критериев:
 - наносит вред здоровью спортсмена;
 - противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
 - маскирует использование других запрещенных субстанций.
 - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
 - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
 - list.rusada.ru
 - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
 - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
 - менее строгие стандарты качества;
 - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
 - критерии получения разрешения на ТИ;
 - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
 - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
 - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План доклада

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила

Рекомендуемая литература для использования:

Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической подготовке и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26.09.2025 № 769 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт».

Учебно-методическая литература:

1. Кривошеева С.В., Кривошеев В.Н., дополнительная образовательная программа по спортивным танцам МОУ ДОД ДЮСШ № 22 «Мечта» г. Волгоград, 2006 г. - 34с.
2. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М., «Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)»/ Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства-М.: Советский спорт, 2005. - 420с.
3. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычёв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - г. Рязань, 2008 г. - 98с.
4. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И., Кирьянов ЮА. и др. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. - М.: Госкомспорт СССР, 1989. - 20 с.
5. Баранов С. П., Болотина Л.Р., Слостёнин В.А. Педагогика. - М., 1987.
6. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-П.: 1996.
7. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987. - 190 .
8. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. Ростов на Дону, Феникс, 2003.
9. Ваганова А. Я. Основы классического танца. М.: Искусство, 1963.
10. Вайцеховский СМ. Книга тренера. М.: ФиС, 1971.
11. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы. - Смоленск, 1990. - 3-64.
12. Воробьёв А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: ФиС, 1989.-169 с.
13. Танеева М.А. Рекомендации по учёту возрастных особенностей в детских коллективах бального танца. /Спортивные т/анцы. Бюллетень № 2(4), - М.: РГАФК, 1999.-е. 19-20.
14. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. М.: Детская литература, 1989
15. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. М.: ФиС, 1979. - 14с.
16. Карпенко Л А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л. ГДОИФК, 1989. - 20с.
17. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой Л.: ГДОИФК, 1989. - 20с.
18. Карпман В.Л. Спортивная медицина. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 304с.
19. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240с.
20. Матвеева Л.П., Новикова А. Д., Теория и методика физического воспитания. - М., 1976.
21. Плешкань А.В., Бастиан В.М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар; КрГИФК. 1988. - 25с.
22. Программа исполнения фигур в «Е», «Д» и «С» «В» классах.
23. Ромен Э. Вопросы и ответы по стандарту и латине. М., 2000.

24. Рубенштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. М.: Маренго интернешнл принт, 2001г.
25. Смит-Хэмпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. - Томск.: STT, 2000 г. - 288с.
26. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. - М., 1994.
27. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988. -120с.
28. С.В. Филатов "От образного слова - к выразительному движению", М., 1993.
29. Ю. Слонимский "В честь танца", М., 1988.
30. Н. Рубштейн "Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым", М., 2000.
31. С.И. Бекина и др. "Музыка и движение", М., 1983.
32. В.М. Красовская ст. "О классическом танце" в кн. Н.Базарова, В.Мей "Азбука классического танца", Л., 1983.
33. А.М. Мессер "Танец. Мысль. Время.", М., 1990.
34. Н.И. Тарасов "Классический танец", М., 1981.
35. С. Холфина "Воспоминания классического балета", М., 1990.
36. Е.П. Валукин "Проблемы наследия в хореографическом искусстве", М., 1992.
37. Дьячков В.М., Худатов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. - В кн.: Психологические факторы надежности спортсмена. Москва, 2007, вып. 1, с 21- 29.
38. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
39. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие - Ростов на Дону, 2002. - 544с.
41. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 - 240с.
41. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 - 384 с.
42. Колесов А.и., Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях. Москва ФиС, 2003 - 292с.
43. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176с.
44. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1. Москва: Физкультура и спорт, 1983 - 176с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.
2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.
3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
2. Официальный сайт Министерства спорта Краснодарского края - www.kubansport.ru.
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru.
4. Официальный сайт Союза танцевального спорта России - www.rusdsu.ru.
5. Официальный сайт Союза танцевального спорта Краснодарского края - www.stsKk.ru.
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма -

www.sportedu.ru/

7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru

8. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniifk.ru.

9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru>.

10. Общероссийский Профсоюз образования - <http://www.ed-union.ru>.

11. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaisport.ru/>.

12. Спортивный обозреватель - <http://www.ns.sport.ru/stati.html>

13. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.

14. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>

15. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.

16. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>

17. Информационный портал «Спортивная справка». - <http://www.sportspravka.com/>

18. Про спорт и легендарных спортсменов - <http://psls.ru/>

19. DanceSport. Популярный сайт среди всех танцоров. Здесь можно прочитать свежие новости из мира танцевального спорта, посмотреть огромное количество фото и видео с различных турниров, почитать полезные статьи о танцевальном спорте.

20. ФорумDanceSport. Самый посещаемый танцевальный российский форум.

21. Photodance.ru. Профессиональные фотографии с наиболее крупных российских турниров с возможностью их заказа.

22. Сеньорский танцевальный сайт. Сайт для танцоров группы "Сеньоры" (старше 35 лет). Можно почитать новости из мира сеньорского танцевального спорта, посмотреть видео и фото танцевальных сеньорских пар, а также пообщаться на форуме и задать интересующие вопросы