

Принята на заседании  
педагогического совета  
№4 от 25.08.2023г.

Утверждена  
Приказ № 51 от 30.08.2023г.  
МБУ ДО «Отраденская ДЮСШ»  
Директор А.М. Редин



## Программа спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт»



Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 961

"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "танцевальный спорт".

### **Срок реализации Программы:**

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Отрадное

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
Краткая характеристика вида спорта.....	6
Спортивная подготовка.....	10
Основные цели и задачи.....	11
Основополагающие принципы спортивной подготовки.....	11
Основные формы организации процесса спортивной подготовки.....	12
Самостоятельная работа по индивидуальным планам, заданиям.....	15
Прием, зачисление и отчисление занимающихся в учреждении.....	15
Порядок формирования групп спортивной подготовки.....	16
Система спортивного отбора, медицинское обеспечение.....	16
Спортивно-оздоровительная работа.....	17
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	18
Этапы спортивной подготовки.....	19
Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество лиц в группах.....	21
Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки.....	22
Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	22
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.....	23
Требования к спортивной экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	23
Планирование тренировочного процесса, циклы, мезоциклы.....	24
Соотношение объемов тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, максимальный объем тренировочной нагрузки.....	29
Примерные годовые планы объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	30
Примерные тематические планы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	37
Требования к организации соревновательной деятельности, тренировочных сборов и иных спортивных мероприятий.....	54
Требования к условиям реализации программы, в том числе к кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям федерального стандарта спортивной подготовки.....	57
Требования к технике безопасности.....	58
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	59
Понятие о биологическом и паспортном возрасте.....	60
Краткая характеристика возрастных особенностей развития.....	61
Форма организации, методы построения тренировочного процесса.....	62
Принципы тренировки.....	64
Методы тренировки.....	66
Средства тренировки.....	67
Хореографическая подготовка.....	68
Музыкальное сопровождение.....	74
Общая физическая подготовка.....	75
Специальная физическая подготовка.....	76
Танцевальная подготовка.....	79
Психологическая подготовка.....	93
Тактическая подготовка.....	95
Теоретическая подготовка.....	97
Педагогический контроль, медико-биологический контроль.....	104
Воспитательная работа.....	107
Восстановительные средства и мероприятия.....	109
Инструкторская и судейская практика.....	111
Соревновательная деятельность.....	113

4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	118
	Контроль за соблюдением требований федеральных стандартов.....	119
	Организация внутреннего контроля.....	120
	Контроль за соблюдением порядка приема поступающих .....	121
	Технология индивидуального отбора занимающихся.....	122
	Влияние физических качеств и телосложения на результативность.....	125
	Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки.....	126
	Организация промежуточного, текущего и итогового контроля, контрольные и контрольно-переводные нормативы этапов спортивной подготовки ОТП.....	131
	Оценка качества спортивной подготовки.....	132
	Организация приема контрольных и контрольно-переводных нормативов ОФП.СФП....	133
	Медицинский контроль.....	134
	Нормативы ОФП и СФП промежуточной и итоговой аттестации отделения танцевального спорта (девушки).....	136
	Нормативы ОФП и СФП промежуточной и итоговой аттестации отделения танцевального спорта (юноши).....	140
	Обязательная техническая подготовка (перечень упражнений танцевальной программы) (девушки, юноши) отделения танцевального спорта.....	144
	Нормативы обязательной технической подготовки (перечень упражнений танцевальной программы) промежуточной и итоговой аттестации отделения танцевального спорта (девушки, юноши).....	147
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	150
	Список литературных источников.....	150
	Перечень аудиовизуальных средств.....	152
	Перечень Интернет-ресурсов.....	152
6.	ПРИЛОЖЕНИЕ.	
	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта – танцевальный спорт, Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 961

1.2. "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "танцевальный спорт". **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 соревнованиях:

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 Йоган 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 "Barria 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, reso-reso и сабаса.

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 зарожден 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 каблуки, 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 **IDSE** 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 (ФТСП) - было принято в апреле 1998 года. С февраля 1992 года ФТСП 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 ФТСП стала коллективным членом Олимпийского комитета России. С 2005 года ФТСП 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 турнироёмких 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.

**1.3. Спортивная подготовка** - многолетний тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства физических лиц (занимающихся), проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Программа спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт (далее Программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) и примерных (типовых) программ спортивной подготовки, утверждённых Федеральным органом физической культуры и спорта, утверждена и реализуется учреждением самостоятельно, регламентирует содержание процесса спортивной подготовки на каждом этапе, основные направления и условия спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Программа предназначена для подготовки занимающихся (спортсменов) отделения танцевального спорта в группах начальной подготовки (НП), тренировочных группах (спортивная специализация) (Т), группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и группах высшего спортивного мастерства (ВСМ), которые организуются в муниципальном бюджетном учреждении муниципального образования город Краснодар «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» имени заслуженного тренера СССР, Почётного гражданина города Краснодара Дубко Виталия Фёдоровича (далее Учреждение).

**Организация спортивной подготовки регламентируется:**

- программой спортивной подготовки по избранному виду спорта соответствующей требованиям ФССП;
- годовым планом подготовки групп (объемов тренировочного процесса);
- планами тренировочной работы;
- единым календарным планом муниципальных, краевых, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий по избранному виду спорта;
- годовым календарным планом спортивных мероприятий Учреждения;
- расписанием тренировочных занятий;
- другими локальными актами Учреждения.

Содержание процесса спортивной подготовки определяется тренерами на основе современных методик спортивной тренировки по виду спорта.

**1.4. Основными целями** Учреждения являются:

организация процесса спортивной подготовки путём реализации программ спортивной подготовки по олимпийским и неолимпийским видам спорта с последовательным переводом спортсменов с одного этапа на другой в соответствии с требованиями федеральных стандартов к услугам (работам) физкультурно-спортивной направленности;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта путём осуществления спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства;

проведение тренировочного процесса, который подлежит планированию, и включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных мероприятиях различного уровня;

осуществление отбора и спортивной ориентации, выявление задатков юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определённым видом спорта (спортивной дисциплине) и выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

участие в организации и проведении муниципальных, краевых, межрегиональных, всероссийских спортивных соревнований и тренировочных мероприятий, проводимых на территории Краснодарского края;

организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта в интересах личности, общества, государства среди различных групп населения, проживающих на территории муниципального образования город Краснодар, не имеющих медицинских противопоказаний для избранного вида спорта;

формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья различных групп населения путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

**Основные задачи Учреждения:**

обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включённым во Всероссийский реестр видов спорта;

организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

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 тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения 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;

разработка и реализация программ спортивной подготовки по олимпийским и неолимпийским видам спорта в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

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;

организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

реализация программ физической подготовки по виду спорта;

создание условий для сохранения и укрепления здоровья различных групп населения средствами физической культуры и спорта;

повышение мотивации различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом.

**1.5. основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов:**

*Направленность на максимально возможные (высшие) достижения* реализуются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления. Принцип выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения составляют объективное содержание любой спортивной деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

*Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки* выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической) структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составление конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесение коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой Установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижение конкретных спортивных результатов.

*Индивидуализация спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения.* Концепция должна основываться на использовании тех элементов и связей, которые технически

грамотно и с высокой надежностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке. Кроме того, для каждого танцора существует «своя» комфортная скорость выполнения комбинации, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности. Чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип.

*Единство общей и специальной спортивной подготовки* – на основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

*Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

*Возрастание нагрузок.* Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

*Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня. Участвуя в 10-12-15 соревнованиях в годичном цикле тренировки спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробование новых элементов, целостных упражнений, стабильность выполнения, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решается доминирующая цель деятельности и всей системы подготовки.

*Комплексность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

*Вариативность* - предусматривает учет, в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для расширения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.6. Год спортивной подготовки в Учреждении начинается с 1 января. Процесс спортивной подготовки ведется на русском языке.

1.7. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом подготовки групп, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения, в условиях оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

1.8. Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в **следующих формах:**

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки; работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и

спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований;

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

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

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

система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

1.9. Работа со спортсменами (занимающимися) организована в течение всего календарного года. В каникулярное время Учреждение может открывать в установленном порядке лагеря, создавать различные объединения с постоянными и (или) переменными составами в лагерях (загородных или с дневным пребыванием) на своей базе, а также по месту жительства занимающихся.

1.10. Деятельность Учреждения осуществляется в соответствии с расписанием тренировочных занятий, составленным и утверждённым администрацией Учреждения по представлению тренеров, с учетом возрастных особенностей занимающихся, времени обучения их в других образовательных учреждениях.

Процесс спортивной подготовки осуществляется в разновозрастных и разновозрастных группах по избранному виду спорта, индивидуально.

1.11. Продолжительность занятий определяется в соответствии с возрастными, психолого-педагогическими особенностями занимающихся и исчисляется в академических часах (45 минут).

Рабочее время тренеров определяется в астрономических часах.

Продолжительность нормируемой части определяется в астрономических часах и включает проводимые тренировочные занятия (академические часы) и 15 минут, отведённые на проведение воспитательной, организационной и методической работы, не связанной с проведением тренировочного процесса.

Время, отведённое на проведение воспитательной, организационной и методической работы может суммироваться и расходоваться в соответствии с соответствующими планами работы, правилами внутреннего трудового распорядка, должностными обязанностями тренеров и коллективным договором.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года занятий, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового календарного плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового календарного плана каждой группы был выполнен полностью.

1.12. Спортивная подготовка по видам спорта (спортивным дисциплинам) осуществляется в соответствии с расписанием тренировочных занятий, составленным и утверждённым администрацией учреждения по представлению тренеров, с учётом возрастных особенностей занимающихся, времени обучения их в других образовательных учреждениях. Регламентирует ежедневное количество и последовательность тренировочных занятий, а также продолжительность перерывов между ними.

Продолжительность одного занятия (в академических часах) не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – 2-х непрерывных часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х непрерывных часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х непрерывных часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х непрерывных часов;

при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать – 8 академических часов.

1.13. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из



разных групп.

При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся (спортсменов) не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы с учетом техники безопасности по виду спорта.

1.14. Сформированным группам спортивной подготовки устанавливается норматив максимального объема тренировочной нагрузки (количество часов в неделю), который может быть сокращен не более, чем на 25% начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Основанием для сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (например Положение об оплате труда).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного процесса на каждый этап спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых макси-мальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте, постепенности их увеличения, оптимальных сроков достижения спортивного мастерства.

Для групп начальной подготовки первого года продолжительность академического часа может быть сокращена, и составлять 30-40 минут.

Во время каникул и по окончании учебного года в общеобразовательных школах или других учебных заведениях количество занимающихся может составлять 50 % от имеющегося списочного состава при условии выполнения занимающимися календарного плана подготовки групп на этот период по индивидуальному плану.

1.15. Учреждение организует и проводит внутренние соревнования, матчевые встречи по избранному виду спорта, согласно утвержденному календарному плану спортивно-массовых мероприятий Учреждения и положениях (регламентах) о соревнованиях.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

1.16. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления), в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства Учреждение может организовывать тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Рекомендованная продолжительность тренировочного сбора – до 14 дней (при подготовке к соревнованиям муниципального и регионального уровня), до 21 дней (при подготовке к всероссийским и международным соревнованиям).

1.17. Максимально допустимый режим тренировочной работы: на этапе начальной подготовки первого года занятий – 6 часов в неделю; на этапе начальной подготовки свыше года занятий - 9 часов в неделю; на тренировочном этапе до двух лет занятий - 12 часов в неделю;

на тренировочном этапе свыше двух лет занятий - 18 часов в неделю;  
на этапе совершенствования спортивного мастерства до двух лет занятий - 24 часа в неделю;  
на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше двух лет занятий - 28 часов в неделю;  
на этапе высшего спортивного мастерства - 32 часа в неделю.

1.18. Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, заданиям тренера допустима в объеме до 25 % годового плана спортивной подготовки. Организация такой формы работы используется, как правило, в каникулярный период для обеспечения непрерывности процесса спортивной подготовки на период активного отдыха занимающихся с учетом продолжительности отпусков тренерского состава.

Самостоятельная работа планируется тренером и обеспечивает планомерное развитие физической подготовленности занимающегося.

План самостоятельной работы должен содержать:

- примерный распорядок дня, учитывающий обязательный дневной отдых на жаркое время суток в виде пассивного отдыха: послеобеденного сна, чтения тематической литературы, просмотра тематических фильмов;

- перечень упражнений общефизической подготовки, рекомендуемый на первую половину дня: различные виды бега, ходьбы, прыжки, приседания, прыжки на скакалке, катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках, скейтах и пр. желательно в парковой зоне, оздоровительное плавание, танцы или танцевальные движения, подвижные и спортивные игры, туристические походы;

- перечень упражнений специальной физической подготовки для поддержания уровня специализированной физической подготовленности занимающихся: подтягивания, отжимания, кроссовый бег, упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины, рук, упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, йога, пилатес и пр.;

- перечень упражнений обязательной технической подготовки не требующий специализированного спортивного оборудования для поддержания стабильности технических навыков и приемов.

Занимающимся среднего и старшего школьного возраста рекомендуется самостоятельную работу отражать в дневниках самоконтроля, которые обязательно проверяются тренером.

В дневнике самоконтроля фиксируются:

- тренировочные нагрузки, в том числе и индивидуальные задания;

- результаты контрольных испытаний и соревнований;

- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);

- использование аудио- и видеоматериалов;

- посещение спортивных мероприятий;

- судейская практика;

- другие виды (формы) самостоятельной работы.

1.19. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в обязательном порядке осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки с учетом официального календаря соревнований, тренировочных сборов по подготовке к ним.

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки.

Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов.

В танцевальном спорте самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки составляющих вид спорта. Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков разученных на основных занятиях;

- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по танцевальному спорту;

- дополнительная работа по комплексу специализированных упражнений (гибкость, растяжка, координация и т.п.);

- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки.

1.20. Приём и зачисление занимающихся осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы

спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по избранному виду спорта, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

1.21. Учреждение самостоятельно определяет и утверждает порядок формирования групп спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта и закрепление за ними лиц, осуществляющих спортивную подготовку (тренерского состава).

С учетом специфики вида спорта танцевальный спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития поступающих;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.22. При формировании групп спортивной подготовки учитывается:

- минимальный возраст для зачисления в группу по избранному виду спорта;
- контрольные приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке и уровень спортивной подготовки (наличие спортивного разряда, звания) поступившего;
- наполняемость групп по избранному виду спорта.

1.23. За спортсменами группы спортивной подготовки в соответствии с требованиями

ФССП закрепляются тренеры (в том числе работающие на разных спортивных базах) в количестве:

- а) одного (основного) тренера;
- б) более одного тренера.

1.24. Количественный состав группы (спортсменов) на этапах спортивной подготовки (в

том числе занимающихся на разных спортивных базах) может формироваться из:

- а) спортсменов, за которыми закреплён один (основной) тренер;
- б) спортсменов, закреплённых за разными тренерами;
- в) спортсменов, зачисленных на этапы по годам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (до одного года, свыше одного года);
- тренировочный этап (этап начальной специализации, углублённой специализации);
- этапы совершенствования спортивного мастерства (первый, второй, третий).

1.25. В соответствии с требованиями ФССП по виду спорта для проведения занятий кроме основного тренера могут привлекаться дополнительно тренер (ы) по общефизической и специальной физической подготовке и (или) специалисты (хореограф, аккомпаниатор, концертмейстер) при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием работы таких специалистов в программе спортивной подготовки.

Во всех группах, где это предусмотрено программой спортивной подготовки (до 70% от общего количества тренировочных часов), занятия могут проводиться с музыкальным сопровождением и привлечением необходимых специалистов (хореографа, аккомпаниатора и других).

1.26. В соответствии с ФССП для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск на соревнованиях различного уровня, тренировочных мероприятиях и показательных выступлениях перспективных спортсменов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования (формирования) групп спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях.

1.27. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в Учреждении проводится с целью сохранения здоровья занимающихся (спортсменов), предупреждения спортивного травматизма и включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья занимающихся (спортсменов);

- обеспечение адекватности физических нагрузок занимающихся (спортсменов, спортсменов) состоянию их здоровья;

1.28. Медицинский контроль является неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по полиатлону, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки (врач территориальной поликлиники по месту проживания занимающихся или врач-педиатр общеобразовательного учреждения).

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере, либо у врача по спортивной медицине и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Диспансерное обследование занимающихся (спортсменов) учреждения осуществляется медицинским персоналом врачебно-физкультурного диспансера и его отделений независимо от ведомственной подчиненности и формы собственности, имеющих соответствующую лицензию на выполнение работ и услуг по медицинской деятельности в области лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

1.29. Основания для отчисления занимающихся (спортсменов).

Занимающиеся (спортсмены) могут быть отчислены из Учреждения за нарушение правил внутреннего распорядка учреждения (регулярные пропуски, нарушение спортивного режима, невыполнение индивидуальных планов, неоднократные нарушение дисциплины, нанесение ущерба имуществу учреждения) по рапорту тренера.

1.30. Дополнительными основаниями для отчисления на любом этапе спортивной подготовки могут являться:

ухудшение состояния здоровья (по медицинскому заключению);

невозможность освоения минимальных объемов тренировочных нагрузок избранного вида спорта;

прекращение занятий по собственному желанию.

1.31. Реализация Программы предусматривает достижение следующих основных целей (критерии результативности):

на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по виду спорта танцевальный спорт;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду танцевальный спорт;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья спортсменов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

сохранение здоровья спортсменов;

на этапе высшего спортивного мастерства:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1.32. Учреждение имеет право на организацию и проведение **спортивно-оздоровительной**



**работы** по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения, утверждённую локальным нормативным актом учреждения.

Лицами, реализующими работу, являются работники учреждения, реализующие программу физической подготовки по виду спорта, в должности «инструктор по спорту», которые ведут журнал учёта работы.

1.33. Цели физической подготовки:

формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья различных групп населения путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития;  
содействие развитию массового спорта;  
развитие детско-юношеского спорта и участия в подготовке спортивного резерва;  
реализации мер по развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;  
организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан.

1.34. Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения включает следующие задачи:

организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по физической подготовке по видам спорта, оказываемой учреждением по абонементу;

реализация программ физической подготовки по виду спорта (групповые, индивидуальные занятия по планам физической подготовки);

организация и проведение физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий в соответствии с календарным планом физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий учреждения.

1.35. Программа физической подготовки по видам спорта рассчитана на период - не менее чем 36 недель в год.

Расписание занятий на спортивно-оздоровительном этапе составляется в астрономических часах с продолжительностью одного посещения – не менее 45 минут, но не более 90 минут в зависимости от возраста и физических навыков спортсмена, и количеством посещений в неделю – не менее трёх и не более шести.

Для выполнения работ спортсменам выдаётся бесплатный абонемент при представлении следующих документов: медицинской справки, содержащей заключение о состоянии здоровья; заявление о приёме в Бюджетное учреждение.

1.36. Основанием для отказа спортсмену, родителю (законному представителю) в приёме документов, необходимых для выполнения работ, является: отсутствие медицинской справки, содержащей заключение врача о состоянии здоровья спортсмена; отсутствие свободных мест, установленных муниципальным заданием на выполнение муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

1.37. Основанием для отказа в получении работы является: нарушение спортсменом правил внутреннего распорядка; нарушение спортсменом правил пользования спортивными сооружениями; нахождение спортсмена в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения; отсутствие у спортсмена спортивной формы, необходимой для занятий выбранным видом спорта, купальных принадлежностей (для бассейна); наступление чрезвычайных ситуаций стихийных бедствий, массовых беспорядков, обстоятельств, угрожающих жизни и здоровью; представление заявления об отчислении от спортсмена, родителя (законного представителя).

1.38. Показателем качества выполнения работы является: количество получателей работы, привлечённых к занятиям физической культурой и спортом; количество посещений занятий.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

2.1. Многолетний целенаправленный тренировочный процесс по избранному виду спорта, от новичка до мастера, осуществляет подготовку спортивного резерва и строится, как единый процесс, ориентирован на самосовершенствование, формирование здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, развитие физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня успехов сообразно способностям.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

этап начальной подготовки;

тренировочный этап (этап спортивной специализации);

этап совершенствования спортивного мастерства;

этап высшего спортивного мастерства.

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

Основными **задачами тренировочного процесса** на этапах многолетней спортивной подготовки являются:

на этапе начальной подготовки – охват максимально возможного количества занимающихся среди различных групп населения систематическими занятиями физической культурой и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний; организация досуга средствами спорта; укрепление здоровья и закаливание; компенсация дефицита двигательной активности; всесторонне гармоничное развитие физических способностей; базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации; частные задачи данного этапа: общая и специальная физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений и навыков (в том числе избранного вида спорта); выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта, привитие навыков гигиены и самоконтроля; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля; воспитание морально-этических и волевых качеств; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта, подготовка спортивного резерва;

на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – периоды: начальной специализации до 2-х лет; углублённой специализации свыше 2-х лет – специализация и углублённая тренировка в избранном виде спорта; укрепление здоровья; повышение общей физической подготовленности; совершенствование специальной физической подготовленности; частные задачи данного этапа: овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков; формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике вида спорта; овладение индивидуальными тактическими действиями; выявление задатков и способностей детей; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; общая и специальная психологическая подготовка; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва;

#### ***Развитие спорта высших достижений***

на этапе совершенствования спортивного мастерства – совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта; сохранение здоровья; развитие и дальнейшее совершенствование специальных физических качеств; постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования; частные задачи данного этапа: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; дальнейшее приобретение соревновательного опыта; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам; достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС); поддержание высокого уровня спортивной мотивации; совершенствование физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва;

на этапе высшего спортивного мастерства - индивидуальное совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; сохранение здоровья; частные задачи данного этапа: индивидуальное совершенствование общих и специальных физических качеств; повышение мощности и остроты соревновательных действий; дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга; достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, дающих право претендовать на включение в резервный и основной состав сборных команд Российской Федерации по виду спорта; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; совершенствование морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва.

2.3. Продолжительность процесса спортивной подготовки определяется настоящей программой, утверждённой Тренерским советом. Продолжительность процесса спортивной

подготовки установлена:

на этапе начальной подготовки - до 3 лет;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 4 лет;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – весь период с учётом спортивных достижений;

на этапе высшего спортивного мастерства - весь период с учётом спортивных достижений, возраст занимающихся на данном этапе не ограничен, если спортсмен продолжает выступать в составе сборной команды Краснодарского края или Российской Федерации на всероссийских и международных соревнованиях, включенных в календарные планы спортивно-массовых мероприятий органов управления физической культуры и спорта Краснодарского края или Российской Федерации.

Установление максимального возраста занимающихся по программам спортивной подготовки, как основание к отчислению данного занимающегося из Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, законодательством не предусматривается.

2.4. Минимальный возраст для зачисления по виду спорта танцевальный спорт - 7 лет. Возраст занимающихся (спортсменов) определяется годом рождения на начало года спортивной подготовки.

2.5. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, данные которых соответствуют требованиям избранного вида спорта по результатам индивидуального отбора.

Тренировочный этап – этап спортивной специализации комплектуется на конкурсной основе из здоровых спортсменов, проявивших способности к избранному виду спорта, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для избранного вида спорта, выполняющих норматив третьего юношеского разряда..

Этап совершенствования спортивного мастерства комплектуется из числа спортсменов, выполнивших (подтвердивших) норматив «Кандидата в мастера спорта», предусмотренный для данного этапа подготовки, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для избранного вида спорта.

Этап высшего спортивного мастерства комплектуется из числа перспективных спортсменов, вошедших в основной (резервный) состав сборных команд Краснодарского края или Российской Федерации, показывающих стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России) и имеющие звание «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса».

При формировании этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства списки спортсменов утверждаются Уполномоченным органом.

2.6. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов, соответствующих этапам спортивной подготовки (результатов промежуточной аттестации спортсменов), при отсутствии медицинских противопоказаний.

Результатом промежуточной аттестации спортсменов является комплекс контрольных упражнений (тестов). Результаты тестирования отражаются в журнале учета спортивной подготовки (зачет (не зачет или выполнил (не выполнил)).

2.7. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по годам этапов спортивной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

2.8. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, досрочно в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа и (или) с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап осуществляется при условии выполнения требований ФССП по виду спорта и сдаче установленных контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, соответствующих этапу спортивной подготовки.

2.9. В отдельных случаях занимающиеся, не прошедшие последовательно этапы спортивной подготовки и не отвечающие требованиям установленного возраста, могут быть зачислены в тренировочные группы и в группы совершенствования спортивного мастерства при выполнении ими условий, предусмотренных настоящей Программой для перевода по годам спортивной подготовки.

2.10. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования по объективным причинам (болезнь, травма, смена

весовой категории, дисциплины, изменение состава команды, пары, группы, отсутствие утверждённых требований Единой Всероссийской Спортивной Классификации (ЕВСК) и др.), может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.11. Занятия в группах начальной подготовки первого года засчитываются, как полный год занятий, не зависимо от даты зачисления в группу, при условии сдачи занимающимися контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

2.12. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта танцевальный спорт учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.13. **Показателями освоения Программы занимающимися** являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки избранного вида спорта.
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности занимающихся.

Таблица № 1

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, режим тренировочной работы в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная и максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный недельный объем работ (час)	Годовой режим работы 52 недели	Требования на конец года спортивной подготовки
Начальной подготовки	1	7 и старше	14-25	6	312	выполнение нормативов ОФП и СФП
	2		14-25	9	468	
	3		14-20	9	468	выполнение нормативов ОФП, СФП, обязательная техническая программа, выполнение 3 юношеского разряда
Тренировочный (спортивной специализации)	1	10 и старше	10-18	12	624	выполнение нормативов ОФП, СФП, обязательная техническая программа, выполнение спортивных разрядов
	2		10-18	12	624	
	3		10-16	18	936	
	4		10-16	18	936	выполнение нормативов ОФП, СФП, обязательная техническая программа, выполнение КМС
Совершенствование спортивного мастерства	1	14 и старше	2-12	24	1248	выполнение нормативов ОФП, СФП, обязательная техническая программа, КМС
	2			24	1248	
	Без ограничений			28	1456	выполнение нормативов ОФП, СФП, обязательная техническая программа, подтверждение, выполнение КМС, МС
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16 и старше	1-12	32	1664	выполнение нормативов ОФП, СФП, обязательная техническая программа, выполнение МС, МСМК



Примечание: Оптимальный и максимальный количественный состав группы определяется с учетом специфики вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приложение № 1).

2.14. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, режим тренировочной работы в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт приведены в Таблице № 1.

2.15. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт приведены в Таблице № 2.

2.16. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта танцевальный спорт приведены в Таблице № 3.

2.17. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта танцевальный спорт приведены в Таблице № 4.

2.18. Требования к спортивной экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта танцевальный спорт приведены в Таблице № 5.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование по виду спорта танцевальный спорт приведены в Таблице № 6.

Таблица № 2

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Общая физическая подготовка (%)	29-30	25-26	20-21	19-20	18-19	17-18
Специальная физическая подготовка (%)	27-28	25-26	24-25	23-24	24-25	26-27
Техническая, технико-тактическая подготовка (%)	26-27	32-33	28-29	28-29	28-29	27-29
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	16-17	16-17	26-27	28-29	26-27	26-27
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-3	1-3	3-5	3-5

Таблица № 3

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта танцевальный спорт**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Контрольные	2	4	4	2	2	-
Отборочные	-	2	4	6	6	8
Основные	-	2	4	4	6	8

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта  
танцевальный спорт**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4	6	8-10	10-12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	208	312	415-520	520-624

Таблица № 5

**Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта  
танцевальный спорт**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы до 200 кг	штук	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3	Гантели массивные от 05,5 до 5 кг	комплект	6
4	Жилет с отягощением	штук	14
5	Зеркало 12х2 м	штук	1
6	Мат гимнастический	штук	14
7	Музыкальный центр	комплект	1
8	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 – 5,0 кг	комплект	3
9	Обруч гимнастический	штук	14
10	Палка гимнастическая	штук	14
11	Пояс утяжелительный	штук	14
12	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13	Скакалка гимнастическая	штук	14
14	Станок хореографический 12 м	комплект	1
15	Стенка гимнастическая	штук	7
16	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17	Утяжелители для ног	комплект	14
18	Утяжелители для рук	комплект	14

**Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование по виду спорта танцевальный спорт**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		Т		ССМ		ВСМ	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Кепка солнцезащитная	штук	На занимающемся	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм ветрозащитный	штук		-	-	-	-	1	2	1	2
3	Костюм спортивный парадный	штук		-	-	1	2	1	1	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук		-	-	1	2	1	2	1	2
5	Костюм танцевальный для выступления на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «Европейская программа»	штук		-	-	2	1	3	1	4	1
6	Костюм танцевальный для выступления на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «Латиноамериканская программа»	штук		-	-	2	1	3	1	4	1
7	Кроссовки для зала	пар		-	-	1	1	2	1	2	1
8	Кроссовки для улицы	пар		-	-	1	1	2	1	2	1
9	Носки	пар		-	-	1	1	2	1	2	1
10	Носки утепленные	пар		-	-	2	1	4	1	6	1
11	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «Европейская программа»	пар		-	-	4	1	6	1	8	1
12	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «Латиноамериканская программа»			-	-	4	1	6	1	8	1
13	Футболка	штук		-	-	2	1	3	1	3	1

## 2.19. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

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

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

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

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

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

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

Объективной стороной периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

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

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

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

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

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

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

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

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

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

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

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

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

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

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

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

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

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

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных

элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

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

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

План-схема годового цикла на следующих этапах подготовки построена с учетом особенностей календаря официальных и контрольных соревнований.

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

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

### **Планирование годового цикла в группах начальной подготовки**

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

*Основные задачи начальной подготовки танцора являются:*

- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и танцевального стиля («школы») выполнение упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и простейших элементов классического, детского и народного танцев;
- начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку;
- привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивными танцами, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

### **Планирование годового цикла в тренировочных группах**

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

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

*Основными задачами этапов являются:*

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетание учебы и спорта;
- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная;
- воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей;
- воспитание высокого уровня общей работоспособности;
- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;

- формирование правильной осанки и танцевального стиля («школы») выполнение упражнений;
- углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты);
- начальная функциональная подготовка - освоение средних показателей тренировочных нагрузок;
- базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов в объеме «Е» и «Д» классов, знакомство с фигурами «С» класса.
- базовая хореографическая подготовка - освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях;
- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо - громко, слитно - отрывисто и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой;
- базовая психологическая подготовка - психологическое образование и обучение;
- начальная теоретическая и тактическая подготовка;
- регулярное участие в соревнованиях.

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

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

*Основными задачами этапов являются:*

- совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
- достижение высокого уровня функциональной подготовки - планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки;
- совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов программы «С» класса;
- освоение программы «В» класса;
- совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях;
- совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
- углубленная теоретическая и тактическая подготовка;
- активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

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

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

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

*Основными задачами этапа являются:*

- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности;
- периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, троекратно превосходящих соревновательные нагрузки;
- совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, освоение программы «А» класса;
- максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма);
- расширение психологической готовности к тренировкам и соревнованиям;
- дальнейшее совершенствование возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности.

2.20. Соотношение объемов тренировочной работы на этапах спортивной подготовки и нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с требованиями федеральных стандартов и программы спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт приведены в Таблице № 7.

2.21. Примерные годовые планы объемов тренировочного процесса на этапах спортивно подготовки по виду спорта танцевальный спорт приведены в таблице № 8.

2.22. Примерные тематические планы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт приведены в Таблице № 9.



Таблица № 7

**Соотношение объемов тренировочной работы на этапах спортивной подготовки и нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с требованиями федеральных стандартов**

Разделы подготовки	Начальной подготовки						Тренировочный (спортивной специализации)						Совершенствования спортивного мастерства						Высшего спортивного мастерства																												
	До года			Свыше года			До 2-х лет			Свыше 2-х лет			До 2-х лет			Свыше 2-х лет			До 2-х лет			Свыше 2-х лет																									
	объ м	ТП	СР	объ м	ТП	СР	объ м	ТП	СР	объ м	ТП	СР	объ м	ТП	СР	объ м	ТП	СР	объ м	ТП	СР	объ м	ТП	СР																							
																								%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.	%	час.	час.
Общая физическая подготовка (ОФП), нормативы по ОФП	29	77	17	25	99	18	20	94	31	19	133	44	18	168	57	18	197	66	17	212	71																										
Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	27	72	14	25	99	18	24	112	37	24	168	56	24	226	75	25	272	90	26	324	108																										
Техническая подготовка (ТехП), Технико-тактическая подготовка (ТТакП) в том числе:	27	73	10	33	129	25	28	131	44	27	190	63	28	262	87	27	295	98	27	337	112																										
хореография	14	39	6	17	66	13	12	56	19	10	70	23	10	94	31	7	76	25	7	87	29																										
изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы	13	34	4	16	63	12	16	75	25	17	120	40	18	168	56	20	218	73	20	250	83																										
Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП)	16	38	8	16	62	12	26	122	41	28	197	66	26	243	81	26	284	95	26	324	108																										
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)	1	3	0	1	6	0	2	9	3	2	14	5	4	37	12	4	44	15	4	51	17																										
Количество часов в год (академических) с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	100	263	49	100	395	73	100	468	156	100	702	234	100	936	312	100	1092	364	100	1248	416																										
Всего часов в год (академических)	312			468			624			936			1248			1456			1664																												
Общее количество тренировок в год	156 - 208			156 - 208			208			260 - 312			312 - 416			416 - 520			468 - 624																												
Количество часов в неделю (академических)	6			9			9 - 12			14 - 18			18 - 24			21 - 28			24 - 32																												
Количество тренировок в неделю	3 - 4			3 - 4			4			5 - 6			6 - 8			8 - 10			9 - 12																												

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха.

\*ТП - тренировочный процесс, \* СР - самостоятельная работа

Таблица № 8

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса этапа **высшего спортивного мастерства**

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Количество часов в год (академических)			Количество													
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь				Октябрь			Ноябрь			Декабрь			ТП	СР	объем	
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем							
час.	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час.	час.	%							
1	Общая физическая подготовка (ОФП), нормативы по ОФП	16	8	17	18	4	17	21	3	17	20	3	17	20	4	17	20	3	17	0	21	17	14	10	17	21	3	17	21	3	17	20	3	17	21	3	17	212	71	17		
2	Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	25	12	26	27	6	26	32	5	26	31	5	26	31	6	26	31	5	26	0	33	26	21	15	26	32	4	26	32	5	26	31	5	26	32	5	26	324	108	26		
3	Техническая подготовка (ТехП), Техничко-тактическая подготовка (ТТакП) в том числе:	26	12	27	28	7	27	33	6	27	32	6	27	32	7	27	32	6	27	0	34	27	22	15	27	33	4	27	33	6	27	32	6	27	33	6	27	337	112	27		
	хореография	7	3	7	7	2	7	9	1	7	8	1	7	8	2	7	8	1	7	0	9	7	6	4	7	9	1	7	9	1	7	8	1	7	9	1	7	87	29	7		
	изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы	19	9	20	21	5	20	25	4	20	24	4	20	24	5	20	24	4	20	0	25	20	16	11	20	25	3	20	25	4	20	24	4	20	25	4	20	250	83	20		
4	Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП)	25	12	26	27	6	26	32	5	26	31	5	26	31	6	26	31	5	26	0	33	26	21	15	26	32	4	26	32	5	26	31	5	26	32	5	26	324	108	26		
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)	4	2	4	4	1	4	5	1	4	5	1	4	5	1	4	5	1	4	0	5	4	3	2	4	5	1	4	5	1	4	5	1	4	5	1	4	50	17	4		
Количество тренировок в неделю		9 - 12																																								
Общее количество тренировок в год		468 - 624																																								
Количество часов в неделю (академических)		24 - 32																																								
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		95		68	104		81	123		86	119		85	119		83	119		119		85	0		0	81		59	123		88	123		86	119		85	123		86	1248		75
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам			45	32		24	19		20	14		20	15		24	17		20	15		126	100		57	41		16	12		20	14		20	15		20	14		416		25	
Всего количество часов в месяц (академических)		140		100	129		100	144		100	139		100	143		100	139		100	126		100	138		100	140		100	144		100	139		100	144		100	1664		100		

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха.

**\*ТП - тренировочный процесс, \* СР - самостоятельная работа**

**Примерный годовой план объемов тренировочного процесса этапа совершенствования спортивного мастерства свыше 2-х лет**

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																											Количество часов в год (академических)			Количество									
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь			Октябрь				Ноябрь			Декабрь			ТП	СР	объем
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем		ТП	СР	объем						
		час.	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%		час	час	%	час	час	%	час.	час.	%
1	Общая физическая подготовка (ОФП), нормативы по ОФП	15	7	18	16	4	18	19	3	18	19	3	18	19	4	18	19	3	18	0	20	18	13	9	18	19	3	18	19	3	18	19	3	18	19	3	18	197	66	18	
2	Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	21	10	25	23	5	25	27	4	25	26	4	25	26	5	25	26	4	25	0	28	25	18	12	25	27	4	25	27	4	25	26	4	25	27	4	25	272	90	25	
3	Техническая подготовка (ТехП), Техничко-тактическая подготовка (ТТакП) в том числе:	22	11	27	25	6	27	29	5	27	28	5	27	28	6	27	28	5	27	0	30	27	19	13	27	29	4	27	29	5	27	28	5	27	29	5	27	295	98	27	
	хореография	6	3	7	6	1	7	8	1	7	7	1	7	7	1	7	7	1	7	0	8	7	5	3	7	8	1	7	8	1	7	7	1	7	8	1	7	76	25	7	
	изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы	17	8	20	18	4	20	22	4	20	21	4	20	21	4	20	21	4	20	0	22	20	14	10	20	22	3	20	22	4	20	21	4	20	22	4	20	218	73	20	
4	Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП)	22	10	26	24	6	26	28	5	26	27	5	26	27	6	26	27	5	26	0	29	26	18	13	26	28	4	26	28	5	26	27	5	26	28	5	26	284	95	26	
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)	3	2	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	0	4	4	3	2	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	44	15	4	
Количество тренировок в неделю		8 - 10																																							
Общее количество тренировок в год		416 - 520																																							
Количество часов в неделю (академических)		21 - 28																																							
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		83		68	91		81	108		86	104		85	104		83	104		85	0		0	71		59	108		88	108		86	104		85	108		86	1092		75	
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам			39	32		21	19		18	14		18	15		21	17		18	15		111	100		50	41		14	12		18	14		18	15		18	14		364	25	
Всего количество часов в месяц (академических)		122		100	113		100	126		100	122		100	125		100	122		100	111		100	121		100	122		100	126		100	122		100	126		100	1456		100	

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха.

\*ТП - тренировочный процесс, \*СР - самостоятельная работа

**Примерный годовой план объемов тренировочного процесса этапа совершенствования спортивного мастерства до 2-х лет**

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																											Количество часов в год (академических)			Количество									
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь			Октябрь				Ноябрь			Декабрь			ТП	СР	объем
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем		ТП	СР	объем						
		час.	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%		час	час	%	час	час	%	час.	час.	%
1	Общая физическая подготовка (ОФП), нормативы по ОФП	13	6	18	14	3	18	17	3	18	16	3	18	16	3	18	16	3	18	0	1	7	1	8	18	1	2	18	17	3	18	16	3	18	17	3	18	168	57	18	
2	Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	17	8	24	19	4	24	22	4	24	21	4	24	21	4	24	21	4	24	0	2	3	1	10	24	2	3	24	22	4	24	21	4	24	22	4	24	226	75	24	
3	Техническая подготовка (ТехП), Техничко-тактическая подготовка (ТТАкП) в том числе:	20	9	28	22	5	28	26	4	28	25	4	28	25	5	28	25	4	28	0	2	7	1	12	28	2	3	28	26	4	28	25	4	28	26	4	28	262	87	28	
	хореография	7	3	10	8	2	10	9	2	10	9	2	10	9	2	10	9	2	10	0	9	10	6	4	10	9	1	10	9	2	10	9	2	10	9	2	10	94	31	10	
3	изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы	13	6	18	14	3	18	17	3	18	16	3	18	16	3	18	16	3	18	0	1	7	1	8	18	1	2	18	17	3	18	16	3	18	17	3	18	168	56	18	
	Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП)	19	9	26	20	5	26	24	4	26	23	4	26	23	5	26	23	4	26	0	2	5	1	11	26	2	3	26	24	4	26	23	4	26	24	4	26	243	81	26	
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)	3	1	4	3	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	0	4	4	2	2	4	4	0	4	4	1	4	4	1	4	37	12	4	
Количество тренировок в неделю		6 - 8																																							
Общее количество тренировок в год		312 - 416																																							
Количество часов в неделю (академических)		18 - 24																																							
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		71		68	78		81	93		86	89		85	89		83	89		85	0		0	61		59	93		88	93		86	89		85	93		86	936		75	
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам			34	32		18	19		15	14		15	15		18	17		15	15		95	100		43	41		12	12		15	14		15	15		15	14		312	25	
Всего количество часов в месяц (академических)		105	100		97	100		108	100		104	100		107	100		104	100		95	100		103	100		105	100		108	100		104	100		108	100		1248	100		

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха.

**\*ТП - тренировочный процесс, \* СР - самостоятельная работа**

**Примерный годовой план объемов тренировочного процесса тренировочного этапа (спортивной специализации) свыше 2-х лет**

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																											Количество часов в год (академических)			Количество										
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь			Октябрь				Ноябрь			Декабрь			ТП	СР	объем	
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем		ТП	СР	объем							
		час.	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%		час	час	%	час	час	%	час.	час.	%	
1	Общая физическая подготовка (ОФП), нормативы по ОФП	10	5	19	11	3	19	13	2	19	13	2	19	13	3	19	13	2	19	0	1	4	19	9	6	19	1	3	2	19	13	2	19	13	2	19	13	2	19	133	44	19
2	Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	13	6	24	14	3	24	17	3	24	16	3	24	16	3	24	16	3	24	0	1	7	24	1	8	24	1	7	2	24	17	3	24	16	3	24	17	3	24	168	56	24
3	Техническая подготовка (ТехП), Техничко-тактическая подготовка (ТТакП) в том числе:	14	7	27	16	4	27	19	3	27	18	3	27	18	4	27	18	3	27	0	1	9	27	1	9	2	27	19	3	27	18	3	27	19	3	27	190	63	27			
	хореография	5	3	10	6	1	10	7	1	10	7	1	10	7	1	10	7	1	10	0	7	10	5	3	10	7	1	10	7	1	10	7	1	10	7	1	10	70	23	10		
	изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы	9	4	17	10	2	17	12	2	17	11	2	17	11	2	17	11	2	17	0	1	2	17	8	5	17	1	2	2	17	12	2	17	11	2	17	12	2	17	120	40	17
4	Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП)	15	7	28	16	4	28	19	3	28	19	3	28	19	4	28	19	3	28	0	2	0	28	1	9	28	1	9	3	28	19	3	28	19	3	28	19	3	28	197	66	28
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)	1	1	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	0	1	2	1	1	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	14	5	2		
Количество тренировок в неделю		5 - 6																																								
Общее количество тренировок в год		260 - 312																																								
Количество часов в неделю (академических)		14 - 18																																								
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		53		68	59		81	69		86	67		85	67		83	67		85	0		0	45		59	69		88	69		86	67		85	69		86	702		75		
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам			25	32		1	4		11	14		1	1		15	14		1	1		71	100		32	41		9	12		11	14		11	15		11	14		234	25		
Всего количество часов в месяц (академических)		79		100	72		100	81		100	78		100	80		100	78		100	71		100	77		100	79		100	81		100	78		100	81		100	936		100		

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха.  
**\*ТП - тренировочный процесс, \* СР - самостоятельная работа**



**Примерный годовой план объемов тренировочного процесса тренировочного этапа (спортивной специализации) до 2-х лет**

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Количество часов в год (академических)			Количество														
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь				Октябрь			Ноябрь			Декабрь			ТП	СР	объем		
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем					
час.	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час.	час.	%		
1	Общая физическая подготовка (ОФП), нормативы по ОФП	7	3	20	8	2	20	9	2	20	9	2	20	9	2	20	9	2	20	0	9	20	6	4	20	9	1	20	9	2	20	9	2	20	9	2	20	9	2	20	94	31	20
2	Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	9	4	24	9	2	24	11	2	24	11	2	24	11	2	24	11	2	24	0	1	24	7	5	24	1	1	24	11	2	24	11	2	24	11	2	24	11	2	24	112	37	24
3	Техническая подготовка (ТехП), Техничко-тактическая подготовка (ТТакП) в том числе:	10	5	28	11	3	28	13	2	28	12	2	28	12	3	28	12	2	28	0	1	28	8	6	28	1	3	28	13	2	28	12	2	28	13	2	28	13	2	28	131	44	28
	хореография	4	2	12	5	1	12	6	1	12	5	1	12	5	1	12	5	1	12	0	6	12	4	3	12	6	1	12	6	1	12	5	1	12	6	1	12	56	19	12			
	изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы	6	3	16	6	1	16	7	1	16	7	1	16	7	1	16	7	1	16	0	8	16	5	3	16	7	1	16	7	1	16	7	1	16	7	1	16	7	1	16	75	25	16
4	Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП)	9	4	26	10	2	26	12	2	26	12	2	26	12	2	26	12	2	26	0	1	26	8	6	26	1	2	26	12	2	26	12	2	26	12	2	26	12	2	26	122	41	26
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	0	1	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	9	3	2			
Количество тренировок в неделю		4																																									
Общее количество тренировок в год		208																																									
Количество часов в неделю (академических)		9 - 12																																									
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		36	68	39	81	46	86	44	85	44	83	44	85	0	0	30	59	46	88	46	86	44	85	46	86	468	75																
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам		17	32	9	19	8	14	8	15	9	17	8	15	47	100	21	41	6	12	8	14	8	15	8	14	156	25																
Всего количество часов в месяц (академических)		52	100	48	100	54	100	52	100	54	100	52	100	47	100	52	100	52	100	54	100	52	100	54	100	624	100																

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха.

\*ТП - тренировочный процесс, \* СР - самостоятельная работа.

**Примерный годовой план объемов тренировочного процесса этапа начальной подготовки свыше года**

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Количество часов в год (академических)			Количество														
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь				Октябрь			Ноябрь			Декабрь			ТП	СР	объем		
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем					
час.	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час.	час.	%		
1	Общая физическая подготовка (ОФП), нормативы по ОФП	8	3	25	8	1	25	10	1	26	9	1	25	9	1	25	9	1	25	0	6	25	7	3	25	1	1	25	10	1	25	10	1	25	10	1	25	10	1	25	99	18	25
2	Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	8	2	25	8	1	25	10	1	25	9	1	25	9	1	25	9	1	25	0	6	25	7	3	25	1	1	25	10	1	25	10	1	25	10	1	25	10	1	25	99	18	25
3	Техническая подготовка (ТехП), Техничко-тактическая подготовка (ТТакП) в том числе:	10	2	33	11	2	33	13	1	33	12	2	33	14	2	34	12	1	31	0	6	33	8	2	34	1	0	33	12	2	34	12	2	33	12	2	33	12	2	33	129	25	33
	хореография	5	1	17	6	1	17	7	1	17	6	1	17	7	1	18	6	1	17	0	3	17	4	1	17	6	0	17	6	1	18	6	1	17	6	1	17	6	1	17	66	13	17
	изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы	5	1	16	5	1	16	6	0	16	6	1	16	7	1	16	6	1	14	0	3	16	4	1	17	6	0	16	6	1	16	6	1	16	6	1	16	6	1	16	63	12	16
4	Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП)	4	1	17	6	0	17	6	1	16	6	0	14	6	0	16	6	1	16	0	4	17	4	2	16	5	1	14	6	0	16	6	0	17	5	0	14	62	12	16			
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	3	0	0	0	1	0	3	0	0	0	0	0	0	1	0	3	0	0	0	0	0	0	2	0	3	6	0	1			
Количество тренировок в неделю		3 - 4																																									
Общее количество тренировок в год		156 - 208																																									
Количество часов в неделю (академических)		9																																									
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		30		79	33		89	39		91	38		90	38		90	38		92	0		0	26		72	38		93	38		90	38		90	39		91	395		81			
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам		8		21	4		11	4		9	4		10	4		10	3		8	22		100	10		28	3		7	4		10	4		10	4		10	73		19			
Всего количество часов в месяц (академических)		38		100	37		100	43		100	42		100	42		100	42		100	22		100	36		100	41		100	42		100	42		100	43		100	468		100			

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха.

\*ТП - тренировочный процесс, \* СР - самостоятельная работа.

**Примерный годовой план объемов тренировочного процесса этапа начальной подготовки до года**

№	Разделы подготовки	количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Количество часов в год (академических)			Количество часов в год (академических)											
		Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь				Октябрь			Ноябрь			Декабрь				
		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем		ТП	СР	объем	ТП	СР	объем	ТП	СР	объем		
		час.	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час	%		час	час	%	час	час	%	час	час	%	час	час
1	Общая физическая подготовка (ОФП), нормативы по ОФП	6	2	29	6	1	29	8	1	29	7	0	29	7	1	29	7	0	29	0	8	29	5	3	29	8	0	29	8	0	29	7	1	29	8	0	29	77	17	29
2	Специальная физическая подготовка (СФП), нормативы по СФП	5	2	27	6	0	28	7	0	27	7	0	27	7	1	27	7	0	27	0	7	27	5	3	28	7	0	27	7	0	27	7	1	27	7	0	27	72	14	27
3	Техническая подготовка (ТехП), Техничко-тактическая подготовка (ТТакП) в том числе:	6	1	27	6	0	27	7	0	28	7	0	27	7	0	27	7	0	27	0	7	28	4	2	27	7	0	27	8	0	28	7	0	28	7	0	27	73	10	27
	хореография	3	1	14	3	0	14	4	0	14	4	0	14	4	0	14	4	0	14	0	4	14	2	1	14	4	0	14	4	0	14	4	0	14	4	0	14	39	6	14
	изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы	3	0	13	3	0	13	3	0	14	3	0	13	3	0	13	3	0	13	0	3	14	2	1	13	3	0	13	4	0	14	3	0	14	3	0	13	34	4	13
4	Теоретическая подготовка (ТарП), Психологическая подготовка (ПП)	3	1	17	4	0	16	4	0	16	4	0	17	3	1	14	4	0	17	0	4	16	3	2	16	3	0	14	3	0	16	4	0	16	3	0	14	38	8	16
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	0	0	0	0	0	0	1	0	3	3	0	1
Количество тренировок в неделю		3 - 4																																						
Общее количество тренировок в год		156 - 208																																						
Количество часов в неделю (академических)		6																																						
Количество часов в месяц (академических) по количеству рабочих дней		20		77	22		96	26		96	25		100	25		89	25		100	0		0	17		63	26		100	26		100	25		93	26		100	263		84
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам		6		23	1		4	1		4	0		0	3		11	0		0	26		100	10		37	0		0	0		0	2		7	0		0	49		16
Всего количество часов в месяц (академических)		26		100	23		100	27		100	25		100	28		100	25		100	26		100	27		100	26		100	26		100	27		100	26		100	312		100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха.

\*ТП - тренировочный процесс, \* СР - самостоятельная работа.

Примерный тематический план тренировочного процесса  
**ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b><u>Теоретическая подготовка (ТерП)</u></b>	<b>432</b>	<b>432</b>	<b>-</b>	<b>324</b>	<b>108</b>
	<b><u>Психологическая подготовка (ПП):</u></b>					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса; соревновательной деятельности;	12	12		10	2
	- развитие вида спорта «танцевальный спорт», выдающиеся спортсмены, международные соревнования;	40	40		30	10
	- планирование спортивной тренировки;	40	40		30	10
	- гигиена, режим питания спортсмена, закаливание;	20	20		10	10
	- правила соревнований, их подготовка и проведение, особенности судейства различных турниров и международных соревнований;	40	40		30	10
	- врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж;	40	40		30	10
	- основы техники и тактики соревнований;	40	40		30	10
	- общая и специальная физическая подготовка;	20	20		15	5
	- моральный и волевой облик спортсменов, процессы саморегуляции психологического состояния,	40	40		30	10
	- психологическая и тактическая подготовка в танцевальном спорте;	30	30		25	5
	- умение работать в паре, в команде, взаимосвязь партнеров;	20	20		15	5
	- музыкальный размер, темп, такт, составление композиции;	30	30		20	10
	- соревновательная надежность, стабильность технических навыков;	30	30		20	10
	- профилактика допинга в спорте;	10	10		10	-
	- профилактика экстремизма в подростковой среде;	10	10		9	1
- профилактика вредных привычек, асоциального поведения.	10	10		10	-	
<b>II</b>	<b><u>Практическая подготовка</u></b>					
1.	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b> Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности.	<b>283</b>	<b>-</b>	<b>283</b>	<b>212</b>	<b>71</b>
	- гимнастика на полу;	50		50	37	13
	- силовые упражнения;	50		50	37	13
	- упражнения на развитие координации;	60		60	45	15
	- йога для спортсменов;	60		60	45	15
	- элементы пластики (джаз).	63		63	45	15
2.	<b><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b> <b>Элементы классического танца:</b>	<b>432</b>	<b>-</b>	<b>432</b>	<b>324</b>	<b>108</b>

	- правильная постановка корпуса, головы, рук, ног;	64		64	44	20
	- понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги;	65		65	45	20
	- ориентация в танцевальном зале по точкам;	65		65	57	8
	- изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки;	78		78	58	20
	- введение на работу гимнастического тренажёра и ритмики;	80		80	60	20
	- изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика.	80		80	60	20
3.	<b><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></b>	<b>449</b>	-	<b>449</b>	<b>337</b>	<b>112</b>
	<b><u>Технико-тактическая подготовка (ТТакП) в том числе:</u></b>					
	<b>Хореография:</b>	<b>116</b>		<b>116</b>	<b>87</b>	<b>29</b>
	- совершенствование экзерсиса у опоры, на середине.	10		10	6	4
	- совершенствование техники турлянь и поворотов (пируэтов) на 720°, 1080° (у опоры и на середине).	10		10	10	
	- тан плие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720°, 1080°.	20		20	20	
	- совершенствование равновесий у опоры и на середине.	20		20	15	5
	- совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.	20		20	15	5
	- совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.	20		20	10	10
	- составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).	16		16	11	5
4	<b><u>Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы:</u></b>	<b>333</b>		<b>333</b>	<b>250</b>	<b>83</b>
	<b>Европейские танцы.</b>	167		167	125	42
	Развитие уже изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и выразительность исполнения, создания стиля и образа пары.					
	<b>Латиноамериканские.</b>	166	Согласно плану индивидуальной подготовки	166	125	41
	Развитие уже изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и выразительность исполнения, создания стиля и образа пары.					
5.	<b><u>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)</u></b>	<b>67</b>	-	<b>67</b>	<b>51</b>	<b>16</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>1664</b>	<b>432</b>	<b>1232</b>	<b>1248</b>	<b>416</b>

Примерный тематический план тренировочного процесса  
**ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СВЫШЕ 2-Х ЛЕТ**

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b><u>Теоретическая подготовка (ТерП)</u></b>	<b>379</b>	<b>379</b>	<b>-</b>	<b>284</b>	<b>95</b>
	<b><u>Психологическая подготовка (ПП):</u></b>					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса; соревновательной деятельности;	19	19		14	5
	- развитие вида спорта «танцевальный спорт», выдающиеся спортсмены, международные соревнования;	20	20		10	10
	- планирование спортивной тренировки;	20	20		10	10
	- гигиена, режим питания спортсмена, закаливание;	10	10		5	5
	- правила соревнований, их подготовка и проведение, особенности судейства различных турниров и международных соревнований;	40	40		30	10
	- врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж;	30	30		25	5
	- основы техники и тактики соревнований;	30	30		25	5
	- общая и специальная физическая подготовка;	30	30		25	5
	- моральный и волевой облик спортсменов, процессы саморегуляции психологического состояния,	30	30		20	10
	- психологическая и тактическая подготовка в танцевальном спорте;	30	30		25	5
	- умение работать в паре, в команде, взаимосвязь партнеров;	30	30		25	5
	- музыкальный размер, темп, такт, составление композиции;	30	30		20	10
	- соревновательная надежность, стабильность технических навыков;	30	30		25	5
	- профилактика допинга в спорте;	10	10		8	2
	- профилактика экстремизма в подростковой среде;	10	10		9	1
- профилактика вредных привычек, асоциального поведения.	10	10		8	2	
<b>II</b>	<b><u>Практическая подготовка</u></b>					
1.	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b> Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности.	<b>263</b>	<b>-</b>	<b>263</b>	<b>197</b>	<b>66</b>
	- гимнастика на полу;	60		60	45	15
	- силовые упражнения;	60		60	45	15
	- упражнения на развитие координации;	60		60	45	15
	- йога для спортсменов;	50		50	37	13
	- элементы пластики (джаз).	33		33	25	8
2.	<b><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b> <b>Элементы классического танца:</b>	<b>362</b>	<b>-</b>	<b>362</b>	<b>272</b>	<b>90</b>

	- правильная постановка корпуса, головы, рук, ног;	60		60	45	15
	- понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги;	60		60	45	15
	- ориентация в танцевальном зале по точкам;	60		60	45	15
	- изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки;	60		60	45	15
	- введение на работу гимнастического тренажёра и ритмики;	60		60	45	15
	- изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика.	62		62	47	15
3.	<b><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></b>	<b>393</b>	-	<b>393</b>	<b>295</b>	<b>98</b>
	<b><u>Технико-тактическая подготовка (ТТакП) в том числе:</u></b>					
	<b>Хореография:</b>	<b>101</b>		<b>101</b>	<b>76</b>	<b>25</b>
	- совершенствование экзерсиса у опоры, на середине.	10		10	6	4
	- совершенствование техники турлянь и поворотов (пируэтов) на 720°, 1080° (у опоры и на середине).	10		10	6	4
	- тан плие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720°, 1080°.	10		10	6	4
	- совершенствование равновесий у опоры и на середине.	20		20	16	4
	- совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.	20		20	16	4
	- совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.	20		20	16	4
	- составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).	11		11	10	1
	<b><u>Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы:</u></b>	<b>291</b>		<b>291</b>	<b>218</b>	<b>73</b>
	<b>Европейские танцы.</b>	145		145	109	36
	Развитие уже изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и выразительность исполнения, создания стиля и образа пары.					
	<b>Латиноамериканские.</b>	146		146	109	37
	Развитие уже изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и выразительность исполнения, создания стиля и образа пары.					
4.	<b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)</b>	<b>59</b>	-	<b>59</b>	<b>44</b>	<b>15</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>1456</b>	<b>379</b>	<b>1077</b>	<b>1092</b>	<b>364</b>



Примерный тематический план тренировочного процесса  
ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ДО 2-Х ЛЕТ

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b><u>Теоретическая подготовка (ТерП)</u></b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>-</b>	<b>243</b>	<b>81</b>
	<b><u>Психологическая подготовка (ПП):</u></b>					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса; соревновательной деятельности;	14	14		9	5
	- развитие вида спорта «танцевальный спорт», выдающиеся спортсмены, международные соревнования;	20	20		14	6
	- планирование спортивной тренировки;	20	20		15	5
	- гигиена, режим питания спортсмена, закаливание;	10	10		5	5
	- правила соревнований, их подготовка и проведение, особенности судейства различных турниров и международных соревнований;	40	40		32	8
	- врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж;	30	30		22	8
	- основы техники и тактики соревнований;	30	30		22	8
	- общая и специальная физическая подготовка;	20	20		12	8
	- моральный и волевой облик спортсменов, процессы саморегуляции психологического состояния,	30	30		22	8
	- психологическая и тактическая подготовка в танцевальном спорте;	20	20		15	5
	- умение работать в паре, в команде, взаимосвязь партнеров;	20	20		15	5
	- музыкальный размер, темп, такт, составление композиции;	20	20		15	5
	- соревновательная надежность, стабильность технических навыков;	20	20		15	5
	- профилактика допинга в спорте;	10	10		10	-
	- профилактика экстремизма в подростковой среде;	10	10		10	-
- профилактика вредных привычек, асоциального поведения.	10	10		10	-	
<b>II</b>	<b><u>Практическая подготовка</u></b>					
1.	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b> Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности.	<b>225</b>	<b>-</b>	<b>225</b>	<b>168</b>	<b>57</b>
	- гимнастика на полу;	50		50	38	12
	- силовые упражнения;	50		50	38	12
	- упражнения на развитие координации;	50		50	38	12
	- йога для спортсменов;	50		50	38	12
	- элементы пластики (джаз).	25		25	16	9
2.	<b><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b> <b>Элементы классического танца:</b>	<b>301</b>	<b>-</b>	<b>301</b>	<b>226</b>	<b>75</b>
	- правильная постановка корпуса, головы,	50		50	38	12

	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.	50 50 50 50 51		50 50 50 50 51	38 38 38 38 36	12 12 12 12 15
3.	<b><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></b> <b><u>Технико-тактическая подготовка ТТакП в том числе:</u></b> <b>Хореография:</b> - совершенствование экзерсиса у опоры, на середине. - совершенствование техники турлянь 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).	<b>349</b>  125 10 10 20 20 20 20 25	-	<b>349</b>  125 10 10 20 20 20 20 25	<b>262</b>  94 5 5 15 15 15 15 24	<b>87</b>  31 5 5 5 5 5 5 1
4	<b><u>Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы:</u></b> <b>Европейские танцы.</b> Развитие уже изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и выразительность исполнения, создания стиля и образа пары. <b>Латиноамериканские.</b> Развитие уже изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и выразительность исполнения, создания стиля и образа пары.	<b>224</b>  112  112	Согласно плану индивидуальной подготовки	<b>224</b>  112  112	<b>168</b>  84  84	<b>56</b>  28  28
5.	<b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)</b>	<b>49</b>	-	<b>49</b>	<b>37</b>	<b>12</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>1248</b>	<b>324</b>	<b>924</b>	<b>936</b>	<b>312</b>

Примерный тематический план тренировочного процесса  
**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ 2-Х ЛЕТ ЗАНЯТИЙ**

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b><u>Теоретическая подготовка (ТерП)</u></b>	<b>263</b>	<b>263</b>	<b>-</b>	<b>197</b>	<b>66</b>
	<b><u>Психологическая подготовка (ПП):</u></b>					
	- правила техники безопасности во время тренировочного процесса; соревновательной деятельности;	13	13		10	3
	- развитие вида спорта «танцевальный спорт», выдающиеся спортсмены, международные соревнования;	20	20		10	10
	- планирование спортивной тренировки;	20	20		15	5
	- гигиена, режим питания спортсмена, закаливание;	20	20		15	5
	- правила соревнований, их подготовка и проведение, особенности судейства различных турниров и международных соревнований;	20	20		10	10
	- врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж;	20	20		15	5
	- основы техники и тактики соревнований;	20	20		17	3
	- общая и специальная физическая подготовка;	20	20		15	5
	- моральный и волевой облик спортсменов, процессы саморегуляции психологического состояния,	10	10		7	3
	- психологическая и тактическая подготовка в танцевальном спорте;	10	10		7	3
	- умение работать в паре, в команде, взаимосвязь партнеров;	20	20		17	3
	- музыкальный размер, темп, такт, составление композиции;	20	20		15	5
	- соревновательная надежность, стабильность технических навыков;	20	20		17	3
	- профилактика допинга в спорте;	10	10		9	1
	- профилактика экстремизма в подростковой среде;	10	10		9	1
- профилактика вредных привычек, асоциального поведения.	10	10		9	1	
<b>II</b>	<b><u>Практическая подготовка</u></b>					
1.	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b> Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности.	<b>177</b>	<b>-</b>	<b>177</b>	<b>133</b>	<b>44</b>
	- гимнастика на полу;	37		37	27	10
	- силовые упражнения;	40		40	30	10
	- упражнения на развитие координации;	40		40	30	10
	- йога для спортсменов;	30		30	20	10
	- элементы пластики (джаз).	30		30	26	4
2.	<b><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b> <b>Элементы классического танца:</b>	<b>224</b>	<b>-</b>	<b>224</b>	<b>168</b>	<b>56</b>
	- правильная постановка корпуса, головы,	<b>112</b>		<b>112</b>	<b>84</b>	<b>28</b>
		12		12	10	2

	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.	20		20	18	2
		20		20	18	2
		20		20	18	2
		20		20	18	2
		20		20	18	2
	<b>Элементы эстрадного танца:</b>					
	Джазовый разогрев	<b>112</b>		<b>112</b>	<b>84</b>	<b>28</b>
	Изоляция	30		30	23	7
	Упражнения для позвоночника: - наклоны торса; - изгибы торса.	30		30	23	7
	Кросс. Передвижения в пространстве: - шаги;	30		30	23	7
	- прыжки.					
	Комбинация или импровизация.	22		22	15	7
3.	<b><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></b>	<b>253</b>	-	<b>253</b>	<b>190</b>	<b>63</b>
	<b><u>Технико-тактическая подготовка (ТТакП) в том числе:</u></b>					
	<b>Хореография:</b>	<b>93</b>		<b>93</b>	<b>70</b>	<b>23</b>
	-Батман тандю – 1, 2, 4, 5-ой позициям, вначале в сторону вперёд, в конце года – назад.	5		5	4	1
	Деми плие – боком к станку по 1, 2, 3, 4, 5-ой позициям.	5		5	4	1
	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.	5		5	4	1
	Батман тандю с плие по пяти позициям.	5		5	4	1
	Батман тандю дубль.					
	Пассе партер.	5		5	4	1
	Релеве лянт на 45 градусов.	5		5		1
	Батман тандю жете пике.	5		5	4	1
	Тепм релеве партер.	5		5	4	1
	- совершенствование экзерсиса у опоры, на середине.	5		5	4	1
	- совершенствование техники турлян и поворотов (пируэтов) на 720°, 1080° (у опоры и на середине).	5		5	4	1
	- тан лие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720°, 1080°.	5		5	4	1
	- совершенствование равновесий у опоры и на середине.	5		5	4	1
	- совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.	5		5	3	2
	-совершенствование хореографической	6		6	3	2

	подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.	6		6	4	2
	- составление этюдов (части вольных упражнений и композиций)	16		16	11	5
4	<b><u>Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы:</u></b>	<b>160</b>		<b>160</b>	<b>120</b>	<b>40</b>
	<b>Европейские танцы.</b>	<b>80</b>		<b>80</b>	<b>60</b>	<b>20</b>
	<b>Медленный вальс:</b>	16		16	12	4
	- телемарк;					
	- 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.					
	<b>Танго:</b>	16		16	12	4
	- 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.					
	<b>Венский вальс:</b>	16		16	12	4
	- правый поворот;					
	- перемена с правого на левый поворот;					
	- перемена с левого на правый поворот;					
	- левый поворот.					
	<b>Медленный фокстрот:</b>	16		16	12	4
	- импетус поворот;					
	- открытый импетус поворот;;					
	- телемарк;					
	- открытый телемарк;					
	- правый телемарк;					
	- виск;					
	- плетение из ПП;					
	- правое плетение;					
	- правое фоллевей плетение;					
	- слип пивот;					
	- топ спин;					
	- левый спин.					
	<b>Быстрый фокстрот:</b>	16		16	12	4

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ховер корте;</li> <li>- шесть быстрых бегущих шагов;</li> <li>- лок с поворотом;</li> <li>- правая шпилька;</li> <li>- перекрученный лок с поворотом.</li> </ul> <p><b>Латиноамериканские танцы</b></p> <p><b>Самба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- карусель;</li> <li>- круговая вольта в правой теневой позиции;</li> <li>- вольта с одноимённых ног;</li> <li>- вольта с продвижением в теневой позиции.</li> </ul> <p><b>Ча-ча-ча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дроблённый кубинский брейк в открытой ОПП;</li> <li>- кросс бейсик с сольным поворотом дамы;</li> <li>- раскручивание от руки.</li> </ul> <p><b>Румба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолженный хип твист;</li> <li>- альтернативное основное движение;</li> <li>- раскрытие влево, вправо;</li> <li>- кики ход вперёд, назад;</li> <li>- усложнённое раскрытие;</li> <li>- лассо;</li> <li>- три алеманы.</li> </ul> <p><b>Пасодобль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шестнадцать;</li> <li>- большой круг;</li> <li>- уклонение;</li> <li>- левый фоллей;</li> <li>- открытый телемарк;</li> <li>- смены ног;</li> <li>- вариация с левой ноги;</li> <li>- удар шпагой;</li> <li>- променадное звено;</li> <li>- твист поворот;</li> <li>- фоллэвей окончание к разделению.</li> </ul> <p><b>Джайв:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрученный хлыст;</li> <li>- толчок левым плечом (бедром);</li> <li>- смена мест с права налево с двойным поворотом;</li> <li>- сплин плечами..</li> </ul>	80		80	60	20
		15		15	11	4
		15		15	11	4
		15		15	11	4
		15		15	11	4
		20		20	16	4
5.	<b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)</b>	19	-	19	14	5
<b>ИТОГО</b>		<b>936</b>	<b>263</b>	<b>439</b>	<b>702</b>	<b>234</b>

Примерный тематический план тренировочного процесса  
**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ ДО 2-Х ЛЕТ ЗАНЯТИЙ**

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
I	<b><u>Теоретическая подготовка (ТерП)</u></b>	163	163	-	122	41
	<b><u>Психологическая подготовка (ПП):</u></b> - правила техники безопасности во время тренировочного процесса;	13	13		10	3





	соревновательной деятельности; - развитие вида спорта «танцевальный спорт», выдающиеся спортсмены, международные соревнования;	10	10		7	3
	- планирование спортивной тренировки;	10	10		7	3
	- гигиена, режим питания спортсмена, закаливание;	10	10		7	3
	- правила соревнований, их подготовка и проведение, особенности судейства различных турниров и международных соревнований;	10	10		7	3
	- врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж;	10	10		7	3
	- основы техники и тактики соревнований;	10	10		7	3
	- общая и специальная физическая подготовка;	20	20		14	6
	- моральный и волевой облик спортсменов, процессы саморегуляции психологического состояния,	10	10		7	3
	- психологическая и тактическая подготовка в танцевальном спорте;	10	10		7	3
	- умение работать в паре, в команде, взаимосвязь партнеров;	10	10		7	3
	- музыкальный размер, темп, такт, составление композиции;	10	10		7	3
	- соревновательная надежность, стабильность технических навыков;	10	10		8	2
	- профилактика допинга в спорте;	5	5		5	-
	- профилактика экстремизма в подростковой среде;	5	5		5	-
	- профилактика вредных привычек, асоциального поведения.	10	10		10	-
<b>II</b>	<b><u>Практическая подготовка</u></b>					
1.	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b> Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности.	<b>125</b>	-	<b>125</b>	<b>94</b>	<b>31</b>
	- гимнастика на полу;	30		30	24	6
	- силовые упражнения;	30		30	24	6
	- упражнения на развитие координации;	30		30	24	6
	- йога для спортсменов;	20		20	24	6
	- элементы пластики (джаз).	15		15	8	7
2.	<b><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b> <b>Элементы классического танца:</b>	<b>149</b>	-	<b>149</b>	<b>112</b>	<b>37</b>
	- правильная постановка корпуса, головы, рук, ног;	75		75	61	14
	- понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги;	15		15	13	2
	- понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги;	10		10	8	2
	- ориентация в танцевальном зале по точкам;	10		10	8	2
	- изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки;	15		15	13	2
	- введение на работу гимнастического	10		10	8	2

	тренажёра и ритмики; - изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика.	15		15	11	4
	<b>Элементы эстрадного танца:</b> Джазовый разогрев	74		74	60	14
	Изоляция	20		20	16	4
	Упражнения для позвоночника: - наклоны торса; - изгибы торса.	20		20	16	4
	Кросс. Передвижения в пространстве: - шаги; - прыжки.	20		20	16	4
	Комбинация или импровизация.	14		14	12	2
3.	<b><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></b>					
	<b><u>Технико-тактическая подготовка ТТакП в том числе:</u></b>	175	-	175	131	44
	<b>Хореография:</b> • Батман тандю – 1, 2, 4, 5-ой позициям, вначале в сторону вперёд, в конце года – назад.	75		75	56	19
	• Деми плие – боком к станку по 1, 2, 3, 4, 5-ой позициям.	10		10	8	2
	• 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.	10		10	8	2
	• Батман тандю с плие по пяти позициям.	10		10	8	2
	• Батман тандю дубль.	10		10	8	2
	• Пассе партер.	10		10	8	2
	• Релеве лянт на 45 градусов.	10		10	8	2
	• Батман тандю жете пике	10		10	8	2
	упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки	15		15	8	7
4	<b><u>Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы:</u></b>	100		100	75	25
	<b>Европейские танцы.</b>	50		50	38	12
	<b>Медленный вальс:</b>	10		100	6	4
	- телемарка;			50		
	- открытый телемарк;			10		
	- 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;	10			8	2
	- фоллэвей виск.					
	<b>Танго:</b>			10		
	- ход;					
	- поступательный боковой шаг;					
	- поступательное звено;					

<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрытый променад;</li> <li>- основной левый поворот;</li> <li>- открытый левый поворот;</li> <li>- открытый променад;</li> <li>- файвстеп.</li> <li>- форстеп с поворотом;</li> <li>- виск влево;</li> <li>- фоллэвей форстеп;</li> <li>- наружный спин;</li> <li>- открытый телемарк;</li> <li>- двойной променад;</li> <li>- шассе.</li> </ul>	10		10	8	2
<p><b>Венский вальс:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правый поворот;</li> <li>- перемена с правого на левый поворот;</li> <li>- перемена с левого на правый поворот;</li> <li>- левый поворот.</li> </ul>	10		10	8	2
<p><b>Медленный фокстрот:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- импетус поворот;</li> <li>- открытый импетус поворот;;</li> <li>- телемарк;</li> <li>- открытый телемарк;</li> <li>- правый телемарк;</li> <li>- виск;</li> <li>- плетение из ПП;</li> <li>- правое плетение;</li> <li>- правое фоллевой плетение;</li> <li>- слип пивот;</li> <li>- топ спин;</li> <li>- левый спин.</li> </ul>	10		10	8	2
<p><b>Быстрый фокстрот:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ховер корте;</li> <li>- шесть быстрых бегущих шагов;</li> <li>- лок с поворотом;</li> <li>- правая шпилька;</li> <li>- перекрученный лок с поворотом.</li> </ul>	50 10		10	37 6	13 4
<p><b>Латиноамериканские танцы</b></p> <p><b>Самба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- карусель;</li> <li>- круговая вольта в правой теневой позиции;</li> <li>- вольта с одноимённых ног;</li> <li>- вольта с продвижением в теневой позиции.</li> </ul>	10		50 10		
<p><b>Ча-ча-ча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дроблённый кубинский брейк в открытой ОПП;</li> <li>- кросс бейсик с сольным поворотом дамы;</li> <li>- раскручивание от руки.</li> </ul>	10		10	7	3
<p><b>Румба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолженный хип твист;</li> <li>- альтернативное основное движение;</li> <li>- раскрытие влево, вправо;</li> <li>- кики ход вперёд, назад;</li> <li>- усложнённое раскрытие;</li> <li>- лассо;</li> <li>- три алеманы.</li> </ul>	10		10	8	2

	<b>Пасодобль:</b> - шестнадцать; - большой круг; - уклонение; - левый фоллей; - открытый телемарк; - смены ног; - вариация с левой ноги; - удар шпагой; - променадное звено; - твист поворот; - фоллэвей окончание к разделению.	10		10	8	2
	<b>Джайв:</b> - закрученный хлыст; - толчок левым плечом (бедром); - смена мест с права налево с двойным поворотом; - сплин плечами.	10		10	8	2
4.	<b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)</b>	12	-	12	9	3
<b>ИТОГО</b>		<b>624</b>	<b>163</b>	<b>461</b>	<b>468</b>	<b>156</b>

Примерный тематический план тренировочного процесса  
**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА ЗАНЯТИЙ**

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
<b>I</b>	<b><u>Теоретическая подготовка (ТерП)</u></b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	<b>12</b>
	<b><u>Психологическая подготовка (ПП):</u></b>					
	- инструктаж по технике безопасности на тренировочном занятии, правила поведения в Учреждении;	10	10		8	2
	- история развития танцевального спорта;	5	5		3	2
	- обзор состояния вида спорта;	10	10		8	2
	- краткие сведения о строении и функциях организма человека;	5	5			
	- влияние физических упражнений на организм человека;	10	10		8	2
	- гигиена, режим питания спортсмена, закаливание;	10	10		9	1
	- общие теоретические понятия и терминология спортивного танца;	10	10		9	1
	- основные понятия музыки (вступление, ритм, темп и т.д.)	10	10		8	2
- профилактика вредных привычек, асоциального поведения	4	4		4	-	
<b>II</b> 1.	<b><u>Практическая подготовка</u></b>					
	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b>	<b>117</b>	<b>-</b>	<b>117</b>	<b>99</b>	<b>18</b>
	Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности.	57		57	47	10
	- гимнастика на полу;	15		15	13	2
	- силовые упражнения;	15		15	13	2
	- упражнения на развитие координации;	15		15	13	2
- йога для спортсменов;	15		15	13	2	



2.	<b><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b> элементы пластики (джаз) игроритмика – специальные упражнения для согласования движений с музыкой; игрогимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево); общеразвивающие упражнения	117 67 25 25	-	117 67 25 25	99 57 17	18 10 8
3.	<b><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></b> <b><u>Технико-тактическая подготовка (ТТакП) в том числе:</u></b> <b>Хореография:</b> <b>Элементы классического танца:</b> основные позиции рук: - подготовительная; - первая; - вторая; - третья; основные позиции ног: - естественная; - первая; - вторая; - третья; - четвёртая; - шестая; упражнения для ног: - “плие”; - “батман тандю”; середина на полу (на ковриках) упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки.	154 79 20 20 20 19	-	154 79 20 20 20 19	129 66 16 17 17 16	25 13 4 3 3 3
4.	<b><u>Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы:</u></b> <b>Европейские танцы.</b> <b>Медленный вальс:</b> - закрытый поворот; - левый поворот; - виск; - виск назад; - поступательное шассе; - лок степ вперёд; - лок назад. <b>Венский вальс:</b> - правый поворот. <b>Быстрый фокстрот:</b> - квадрат; - четвертной поворот; - правый поворот; - типпл шассе вправо; - лок степ вперёд; - лок назад. <b>Латиноамериканские:</b> <b>Ча-ча-ча:</b> - плечо к плечу; - рука в руке;	75 35 10 10 15 40 15		5 35 10 10 15 40 15	63 31 8 8 13 32 13	12 6 2 2 2 6 2

	- повороты на месте вправо и влево; - повороты под рукой; - раскрытие в право. <b>Самба:</b> - 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. <b>Джайв:</b> - основное движение; - перемена мест слева направо; - перемена мест слева налево; - болл чейндж; - основное фоллзвей движение	15		15	13	2
		10		10	8	2
4.	<b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>468</b>	<b>74</b>	<b>394</b>	<b>395</b>	<b>73</b>

Примерный тематический план тренировочного процесса  
**ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА ЗАНЯТИЙ**

№	Разделы спортивной подготовки	Количество часов				
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Тренировочный процесс	Самостоятельная работа
I	<b><u>Теоретическая подготовка (ТерП)</u></b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>-</b>	<b>38</b>	<b>8</b>
	<b><u>Психологическая подготовка (ПП):</u></b>					
	- лекции на тему: “Личная гигиена танцора”, “Нужны ли нам танцы”, “Здоровый образ жизни”, “Умеем ли мы дышать”;	16	16		14	2
	- инструктаж по технике безопасности на тренировочном занятии, правила поведения в Учреждении;	10	10		8	2
	- общие теоретические понятия и терминология спортивного танца;	10	10		8	2
	- основные понятия музыки (вступление, ритм, темп и т.д.)	10	10		8	2
II 1.	<b><u>Практическая подготовка</u></b>					
	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b>	<b>94</b>	<b>-</b>	<b>94</b>	<b>77</b>	<b>17</b>
	игроритмика – специальные упражнения для согласования движений с музыкой;	30		30	27	3
	игрогимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево);	20		20	17	3
	перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг);	20		20	17	3
	общеразвивающие упражнения:	24		24	16	8
	- на носках, каблуках;	4		4	3	1
	- перекаты;	3		3	2	1
	- высоко поднимая колени;	4		4	3	1
	- выпады;	3		3	2	1
	- ход лицом и спиной;	4		4	3	1
	- бег с подскоками;	3		3	2	1
	- галоп с лицом и спиной в центре и со сменой ног.	3		3	1	2
Задача через образное восприятие обогатить						

	набор движений, развить их координацию, выработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.					
2	<b><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b> - Диско-танцы – изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, входящие в программу: -Бесконтактные - “Стирка”, “Локомотив”. -Контактные - “Вару-вару”, “Модный рок”, “Полька”.	<b>86</b> 36 25 25	-	<b>86</b> 36 25 25	<b>72</b> 30 21 21	<b>14</b> 6 4 4
3.	<b><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></b> <b><u>Технико-тактическая подготовка ТТакП)</u></b> <b><u>в том числе:</u></b> <b>Хореография:</b> <b>Элементы классического танца:</b> основные позиции рук: - подготовительная; - первая; - вторая; - третья; основные позиции ног: - естественная; - первая; - вторая; - третья; - четвёртая; - шестая; упражнения для ног: - “плие”; - “батман тандю”; середина на полу (на ковриках) упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки.	<b>83</b> <b>45</b> 15 15 15 10 5	-	<b>83</b> <b>45</b> 15 15 15 10 5	<b>73</b> <b>39</b> 14 14 14 9 2	<b>10</b> <b>6</b> 1 1 1 1 3
4.	<b><u>Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы:</u></b> <b>Европейские танцы.</b> • Медленный вальс: - закрытые перемены; - малый квадрат; - квадрат по четвертям; - упражнение с хлопками. <b>Латиноамериканские.</b> • Самба: - пружинка; - основное движение; - виски в лево и в право; • Ча-ча-ча: - шассе в сторону; - основное движение; - Чек (Нью-Йорк); - повороты на месте влево и вправо; - кукарача; - тайм-степ; - упражнение с хлопками.	<b>38</b> <b>19</b> <b>19</b> 10 9		<b>38</b> <b>19</b> <b>19</b> 10 9	<b>34</b> <b>17</b> <b>17</b> 9 8	<b>4</b> <b>2</b> <b>2</b> 1 1



5.	<b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>312</b>	<b>46</b>	<b>266</b>	<b>263</b>	<b>49</b>

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ  
И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.**

**2.23. Требования к организации соревновательной деятельности.**

При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта танцевальный спорт;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта танцевальный спорт;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

**2.24. Порядок организации тренировочных сборов.**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, приведенных в Таблице № 10.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем учреждения.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию



профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами учреждения, осуществляющего спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;

- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

### Перечень тренировочных сборов

Таблица № 10

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		НП	Т	ССМ	ВСМ	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей и специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	до 14	до 14	до 14	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые учреждением:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества

тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

## **2.25. Возмещение затрат, связанных с участием в соревновательной деятельности, тренировочных сборах и иных мероприятиях.**

В целях обоснования целевого использования финансовых средств по затратам, связанных с подготовкой и участием в соревновательной деятельности, тренировочных сборах и иных мероприятиях, Учреждение составляет смету расходов по каждому мероприятию, отдельно отраженному в программе спортивной деятельности и (или) годовых тренировочных планах подготовки.

В указанной смете предлагается отдельно планировать расходуемые средства по следующим позициям:

- проезд к месту мероприятия и обратно;
- питание участников мероприятия и сопровождающих их лиц;
- медицинское и фармакологическое обеспечение;
- аренда (использование) оборудования, спортивного снаряжения (при необходимости);
- аренда автотранспорта (при необходимости);
- расходы на восстановительные мероприятия (в том числе посещение сауны);
- приобретение спортивного инвентаря и снаряжения;
- приобретение спортивной экипировки (в том числе спортивной и парадной формы);
- расходы на связь (в том числе Интернет, мобильную);
- канцелярские расходы; иные обоснованные расходы (при необходимости).

Дополнительные расходы включаются в смету расходов на основании представленных документов (товарных и кассовых чеков, квитанций, счетов и другое) по решению руководителя учреждения, осуществляющего спортивную подготовку.

Спортсмены, тренерский состав и другие специалисты из числа участников соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий обеспечиваются, как правило, следующими категориями проезда:

- 1) железнодорожным транспортом – в купейных вагонах с четырехместными купе любой категории поезда;
- 2) морским транспортом – в каютах III категории судов транспортных линий;
- 3) внутренним водным транспортом – на местах II категории судов транспортных линий;
- 4) воздушным транспортом – самолетами в салонах экономического (низшего) класса;
- 5) автомобильным транспортом – в мягких автобусах.

Указанным выше категориям участников соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий также возмещаются расходы, связанные с использованием постельными принадлежностями, оплатой установленных на транспорте дополнительных сборов (за исключением расходов, связанных с доставкой билетов на дом, переоформлением билетов по инициативе пассажира и пр. аналогичных дополнительных услуг).

При проведении соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий перевозка участников от мест проживания к местам проведения соревнований или тренировочных занятий, местам питания участников, если они расположены на значительном удалении (три километра и более), производится в организованном порядке автомобильным транспортом учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, или арендованным транспортом.

При направлении одиночных спортсменов в возрасте до 18 лет на соревнования, тренировочные сборы и иные мероприятия отдельно от группы, разрешается направлять для их сопровождения тренера или другого представителя за счет средств командирующей организации или волонтера (в том числе являющегося законным представителем ребенка), заключив с ним гражданско-правовой договор.

Обеспечение питанием участников соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий производится во все дни, включая день прохождения мандатной комиссии, опробования спортивных снарядов, контрольных тренировок, квалификационного отбора и иных мероприятий, предусмотренных положением (регламентом) о проведении соревнований, а также при необходимости в целях недопущения снижения спортивной формы и последующего восстановления – спортсменам в пути следования к месту проведения соревнований и сборов и обратно.

## **2.26. Страхование жизни и здоровья участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий.**

Страхование жизни и здоровья участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, является мерой дополнительной защиты данных лиц с целью получения ими медицинской помощи за счет накопленных средств и финансирования профилактических и лечебных мероприятий при наступлении страхового случая.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется в виде дополнительного добровольного медицинского страхования в соответствии с законодательством.

**ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ, ИНФРАСТРУКТУРЕ И ИНЫМ УСЛОВИЯМ, УСТАНОВЛЕННЫМ ФССП.**

**2.27. Уровень квалификации лиц,** осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утверждённые приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

## **2.28. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре учреждения и иным условиям:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428); с приказом Министерства Здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 45578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## 2.29. НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

### **Оборудование для занятий танцевальным спортом**

Специализированные танцевальные залы для групповых занятий могут быть размером 57, 65, 87 кв.м. Должны иметь вспомогательные помещения (раздевалки, туалеты, душевые и др.).

Должны иметь хореографический станок, зеркальную поверхность стены не менее 2-х метров высотой, специальное покрытие пола.

Гимнастическая стенка – 8 пролетов.

Коврики (пенка) - 50 шт.

Гимнастические, скамейки – 8 шт.

Скакалки короткие – 25 шт.

Скакалки длинные – 25 шт.

Набивные мячи – 30 шт.

Гантели – 20 шт.

Тренажеры и т.д. Нагрудные номера. Музыкальное оборудование.



### **Костюмы**

Костюм для мужчин и женщин должен быть легкий, удобен, не должен стеснять движений. Обычный костюм танцора состоит из майки, брюк, либо трико, гимнастического купальника, юбки. В период изучения и освоения танцевальных упражнений не рекомендуется заниматься в шароварах, комбинезонах. Эти костюмы стесняют свободу движений и не дают тренеру возможности наблюдать, правильно ли исполняются танцевальные упражнения.

Для занятий нужны туфли с каблуком не менее 2-х сантиметров, а также чешки, сшитые из парусины для занятий хореографией. На тренировках запрещено занимать в неспортивной одежде и обуви, необходимо снимать часы, цепочки, браслеты.

Отдельное место занимают костюмы для выступлений, которые подбираются к конкретному танцевальному номеру и зависят от программы соревнований.

### 2.30. Требования к технике безопасности при занятиях танцевальным спортом.

К спортивным занятиям танцами допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Опасные факторы - это фактор, воздействие которого на спортсмена в определенных условиях может привести к травме:

- травма при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, спортивном инвентаре;
- травма при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы в результате контакта с незащищенными металлическими предметами, стенами, оборудованием.

Танцевальный зал должен быть обеспечен средствами пожаротушения и аптечкой, укомплектованный необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

#### Требования безопасности перед началом занятий.

Тренеру необходимо прийти заранее до начала занятия за 10-15 минут по расписанию.

Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера и занимающихся.

Перед началом занятий необходимо провести разминку.

Проверить надежность оборудования, в случае неисправности доложить тренеру.

Положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

Тренер приходит к месту занятий первым и уходит последним, убедившись, что все занимающиеся покинули помещение.

Требования безопасности во время занятий.

Не выполнять упражнения без тренера или его помощника.

Не стоять близко при выполнении упражнений другим занимающимся.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать интервалы, чтобы не было столкновений.

Нельзя допускать переход одной группы по залу в момент продолжения в нём занятия другой группы.

На всех занятиях обязательно должна поддерживаться строгая дисциплина и внимание занимающихся. Необходимо категорически запретить самостоятельное и бесконтрольное выполнение упражнений со спортивным инвентарем.

Запрещается на тренировочных занятиях присутствие родителей или лиц их замещающих.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении занимающимися травм немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятия.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Проверить исправность спортивного оборудования.

Снять спортивную форму и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. ПОНЯТИЕ О БИОЛОГИЧЕСКОМ И ПАСПОРТНОМ ВОЗРАСТЕ

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

*Препубертатная фаза* развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно *пубертатный период* характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10–13 лет с максимумом прироста длины тела в 11–12 лет, а у мальчиков в 12–15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13–14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным.

*Постпубертатная фаза* развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпов прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по степени полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств занимающихся приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

**Примерные чувствительные периоды развития физических качеств**

Физические способности		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Силовые	Собственно-силовые способности				Д	Д		М			МД
	Скоростно-силовые способности			Д	М		Д	Д	М	М	
Скоростные	Частота движения	МД	МД		Д		М				
	Скоростно-одиночного движения			Д	М				М	М	
	Время двигательной реакции				Д	М				М	
Выносливость	Статический режим	Д		Д	Д	Д		М	М		
	Динамический режим			Д	Д	МД	М			М	
	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М	
	Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М
	Зона большой интенсивности		М	МД	МД	Д		Д		М	М
	Зона умеренной интенсивности		МД		М				М	М	
Координационные	Простые координации	МД	МД				Д		М		
	Сложные координации			Д	М		Д		М		
	Равновесие	Д		Д		Д			М		
	Точность движения		МД				Д		М		
	Гибкость	Д	МД	Д		Д	МД		Д		Д

М – мальчики, Д – девочки, МД - мальчики и девочки

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников.

Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно, они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой



выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта и целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

### **Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития юных спортсменов**

У детей в возрасте 6-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Оптимальный возраст начала этапа базовой спортивной подготовки для девочек составляет 8-10 лет, для мальчиков — 9-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности.

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

Тренировочный этап охватывает возраст 10-16 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению, как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 15-18 лет приходится на этап спортивного совершенствования. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы

и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении данных, можно выделить их примерные возрастные границы на период обучения на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных спортсменов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе прыгунов.

### 3.2. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

При организации тренировочного процесса спортивной подготовки программа предусматривает различные методы:

- теоретические (беседы, объяснения, показ иллюстраций);
- практические (наглядно-зрительный приём и тактильно-мышечная наглядность, т.е. прикосновение к ребёнку, чтобы уточнить положение головы, отдельных частей туловища и осанки; отработка движений);
- визуальные (просмотры видеозаписей, фотографий, выступлений);
- выступления на праздниках, небольших конкурсах, различных мероприятиях;
- игровые (исполнение элементов игры в проведении занятий).

Воспитание творческой личности проводится с использованием активных инновационных форм тренировок:

- занятия-конкурсы (открытые занятия, показательные выступления);
- занятия творчества (работа над комбинацией, взаимодействие в паре);
- занятия – «работа над ошибками»;
- занятия – «мастер-класс».

Для работы используются следующие педагогические технологии:

- технология личностно-ориентированного развивающего занятия;
- технология коллективной творческой деятельности;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология исследовательского (проблемного) занятия;
- игровые технологии;
- технология индивидуализации тренировок.

### 3.3. ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ, МЕТОДЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части тренировки.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику танцевальных движений. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повысит эффективность тренировочного процесса. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы обеспечить формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической и специальной физической подготовки проводятся, как правило, в конце тренировочного занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование специальных двигательных качеств и носят направленный характер.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам легкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

**Тренировка** представляет собой разновидность физической активности человека и поэтому подчиняется ее общим закономерностям. Физическую активность определяют биологические и социальные факторы. Биологические факторы характеризуются тем, что упражнения, лежащие в основе физической активности, являются результатом деятельности организма как живой системы, в конечном счете, направлены на изменение состояния организма, приобретение нового уровня развития физических качеств и способностей. Последнее не может быть достигнуто никаким другим путем, кроме тренировки. Основу тренировочного эффекта, его механизм определяет фундаментальное свойство всего живого - способность к адаптации.

Существуют понятия «физическая тренировка» и «спортивная тренировка». Физическая тренировка – специально организованный процесс целенаправленной стимуляции развития и совершенствования двигательной функции. Спортивная тренировка – специально организованный тренировочный процесс, направленный на развитие и совершенствование качеств и способностей, обеспечивающих достижение максимально возможного для спортсмена результата. Таким образом, отличие этих двух видов тренировки – в их целевой направленности. Физическая тренировка решает задачу физического совершенствования человека. Спортивная тренировка имеет специфические закономерности и принципы: направленность на высший спортивный результат, углубленную специализацию, единство общей и специальной подготовки, цикличность, волнообразность динамики тренировочной нагрузки, периодизация и др.

Однако, несмотря на различия этих видов тренировки, они имеют много схожего. Прежде всего, основным средством того и другого вида тренировки являются *физические упражнения*.

Они делятся на общеразвивающие, специально-подготовительные, соревновательные. В результате выполнения тренировочных упражнений создается тренировочная нагрузка. Смысл тренировочной нагрузки таков: вызывая расходование рабочего потенциала организма и утомление, она тем самым стимулирует восстановительные процессы, а в результате сопровождается не только *восстановлением, но и сверхвосстановлением работоспособности*. Выполнение тренировочной нагрузки вызывает реакцию со стороны организма – создает срочный тренировочный эффект. Систематические тренировочные нагрузки вызывают адаптивную перестройку систем организма – создают кумулятивный тренировочный эффект.

Основными факторами, определяющими тренировочную нагрузку, являются ее объем, интенсивность и характер восстановления организма. Объем нагрузки – это суммарное количество выполненной тренировочной работы. Объем определяется временем выполнения упражнений, количеством повторений, количеством выступлений и др. Интенсивность нагрузки имеет два смысла: интенсивность упражнения – степень напряженности организма при выполнении тренировочного упражнения и интенсивность тренировки – доля упражнений, выполняемых с повышенной интенсивностью в общем объеме тренировки. В первом случае интенсивность выражается либо в скорости, в сложности, либо в величине пульса, во втором случае – в процентах. Существует метод оценки интенсивности нагрузок по объемам упражнений различного физиологического воздействия. С помощью этого (наиболее точного метода) выделяют от 4 до 9 зон интенсивности. Изменяя параметры нагрузки, можно вызывать различный тренировочный эффект.

**Главным методом тренировки является метод упражнения.** Методы тренировки можно разделить на методы, направленные на совершенствование двигательного навыка, т.е. качества движений, и методы, направленные на развитие физических качеств. Различают шесть основных методов регламентированного упражнения: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, игровой.

Равномерный (или дистанционный) метод предполагает равномерное прохождение в умеренном темпе больших объемов работы.

Переменный метод связан с изменением по ходу движения либо скорости, либо характера движений.

Повторный метод предполагает повторение очень небольшого количества приемов, упражнений с отдыхом, достаточным для восстановления.

Интервальный метод – это выполнение серии большого количества приемов, упражнений с ограниченными интервалами отдыха.

Контрольный метод представляет собой прохождение дистанции, выполнение упражнения в полную силу.

Игровой метод может включать любые игры, развивающие физические, психические и другие качества.

В тренировке следует различать следующие, связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую.

**Физическая подготовка** направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств и тем самым – на создание прочной функциональной базы для остальных видов подготовки. Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП). Это деление условно, так как в ряде случаев задачи их весьма близки. Физическая подготовка направлена на развитие силы, развитие скоростных качеств, выносливости, гибкости, ловкости, простых координационных способностей, умение выполнять сложнокоординационные упражнения.

**Техническая подготовка** направлена на создание рациональной системы движений спортсмена, с помощью которой он достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортом можно представить как обучение технике, переходящее в ее совершенствование.

**Тактическая подготовка** – целесообразное использование способов ведения состязаний, подчиненных определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели. Тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. В танцевальном спорте основной является групповая тактика. Варианты тактических планов можно разделить на два вида: активную и пассивную тактику. Активная тактика – навязывание противнику действия, выгодных для себя. Пассивная тактика – умышленное предоставление инициативы противнику с тем, чтобы в нужный момент победить финишным рывком.

**Психологическая подготовка** – это процесс практического применения определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности к многолетнему тренировочному процессу и соревновательной борьбе. Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу предполагает формирование соответствующей мотивации и необходимых отношений к переносимой тренировочной нагрузке, психическим перенапряжениям и др.

Психологическая подготовка прыгуна к соревновательной борьбе разделяется на подготовку к соревнованиям вообще и подготовку к конкретному соревнованию. В первом случае решается задача совершенствования свойств личности (хладнокровие, уверенность в своих силах, боевой дух), во втором – регуляция предстартовых состояний. В качестве средств психологической подготовки используют беседы, аутотренинг, размышления, рассуждения и др.

### 3.4. ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Многолетняя система спортивной подготовки подчинена методическим закономерностям, которые выражаются в принципах, методах и средствах тренировки.

Все занятия физическими упражнениями подчинены принципу развивающего обучения. Это значит, что на занятиях одновременно с изучением техники, укреплением здоровья и развитием физических качеств у занимающихся воспитываются такие личностные качества, как активность, настойчивость, смелость, целеустремленность, находчивость, воля, дисциплинированность, трудолюбие, чувство дружбы и взаимопомощи. Это происходит под непосредственным воспитывающим влиянием тренера. Поэтому так велика его роль в формировании личности ребенка. Тренер должен быть примером аккуратности, дисциплины, пунктуальности, объективности и последовательности в своих требованиях и поступках. Он должен быть высококультурным и высокопрофессиональным человеком. Лишь в этом случае он сможет пользоваться доверием и уважением, следовательно, оказывать воспитывающее влияние на воспитанника.

#### Принципы сознательности и активности

Наиболее успешно занимающиеся овладевают навыками, когда они проявляют большой интерес к занятиям, к каждому упражнению. Чтобы обеспечить этот интерес тренер должен:

1. Точно ставить задачи и четко формулировать требования.
2. Концентрировать внимание на главном.
3. Постоянно поддерживать интерес к освоению техники путем поощрения и акцентировать внимание на успехах.
4. Оставлять возможность инициативы.

5. Занимающийся должен осознать пользу занятий, их значение для укрепления здоровья, разностороннего физического развития и значения.

6. Важно развивать способность занимающихся осмысливать свои движения, судить о правильном и неправильном их выполнении.

7. Занимающийся должен знать, для чего он выполняет то или иное двигательное действие; для чего нужно развивать такие физические качества как гибкость и ловкость; и т.д. Тренер, предлагая группе то или иное упражнение, должен не только показать его, но и объяснить, почему его необходимо делать именно так.

Все это способствует сознательному восприятию и активному участию занимающихся в процессе спортивной подготовки. Активность проявляется и тогда, когда занятия будут интересны. Необходимо включать в занятия разнообразный тренировочный материал, изменяя его формы, включая игры и развлечения. Только тогда можно добиться активности и интереса занимающихся.

#### Принцип наглядности

Стремясь сделать изучение материала наглядным, следует использовать как можно больше анализаторных систем: зрительную, мышечно-двигательную, слуховую, тактильную. Доказано, что объем зрительного восприятия значительно превосходит объем слухового. Типичными приемами реализации принципа наглядности являются: непосредственный показ упражнения тренером или высококвалифицированным спортсменом в быстром и обязательно медленном темпе, акцентируя внимание на ключевых моментах; показ занимающимися, которые лучше других осваивают упражнения. Руководитель добивается многократного показа, если выстраивает всех занимающихся по степени снижения качества выполнения упражнений. Можно использовать в качестве показа рисунки, таблицы, кинограммы, модели, видеозаписи и др. Однако, чтобы воспроизвести движение, недостаточно его увидеть даже в очень хорошем исполнении. Необходимо показ сопровождать объяснением и акцентированием внимания занимающихся на ключевых моментах, используя образные выражения, указания, команды, ориентиры, различные жесты. Объяснение всегда рассматривается как одно из важных средств обеспечения принципа наглядности.

#### Принципы доступности

Весь тренировочный материал должен быть доступным, соответствовать физической, двигательной подготовленности занимающихся, полу, возрасту. Каждое задание должно быть достаточно простым, чтобы оказаться доступным, но одновременно и достаточно сложным, чтобы заинтересовать воспитанника. Чрезмерно трудные задания создают у занимающихся неуверенность в своих силах. Недоступность задания подавляет волю и инициативу занимающихся, снижает интерес к занятиям. Доступными должны быть и контрольные упражнения.

Доступность обучения требует соблюдения следующих методических правил из общей педагогики:

1. “От легкого - к трудному;
2. “От известного - к неизвестному;
3. “От простого - к сложному;
4. “От доступного - к недоступному”;

Выбирая ту или иную последовательность в разучивании упражнений, следует учитывать возможность положительного или отрицательного переноса навыка. Положительный перенос навыков происходит в тех случаях, когда в главной фазе структуры упражнений имеется большое сходство. Следует иметь в виду, что перенос проявляется наиболее эффективно на начальных этапах тренировок, когда двигательные действия еще очень примитивны.

#### Принципы систематичности и последовательности

При спортивной подготовке обязательным требованием является правильная организация тренировочного процесса, которая предполагает своевременный последовательный переход от одного этапа спортивной подготовки к другому, т.е. непрерывность процесса формирования двигательного навыка с совпадением следов от каждого предыдущего действия со следами последующих упражнений. Занятия должны проводиться регулярно через определенные промежутки времени, чтобы нагрузка систематически чередовалась с отдыхом. При систематических занятиях занимающиеся быстро осваивают навык. Стремясь к систематичности и последовательности, следует знать, что:

- каждая новая задача должна ставиться в зависимости от предыдущих достижений;
- занятия должны регулярно повторяться;
- обязателен текущий контроль за освоением элементов техники;

- необходим своевременный переход к новым еще не освоенным упражнениям, систематическое расширение круга доступных элементов техники, отсутствие “застоя” в тренировочном процессе;

- необходимо многократное повторение изучаемых движений с целью доведения выполнения этих движений до автоматизма;

- от занятия к занятию должна увеличиваться физическая нагрузка (увеличивается количество упражнений, быстрота их выполнения, изменяется продолжительность отдыха).

### 3.5. МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Методы тренировки - наиболее рациональные приемы, посредством которых тренер воспитывает у занимающихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания. Общеизвестны три основные группы методов тренировки - словесные, наглядные и практические.

Видами словесных методов являются: объяснение, описание, рассказ, беседа, анализ, указания, команды, распоряжения, подсчет, замечания. Все они должны быть предельно краткими, понятными и образными.

Использование наглядных методов создает у занимающихся более конкретные представления о технике выполнения элементов и о технике в целом. Эти методы включают, прежде всего, квалифицированный показ упражнений, учебные наглядные пособия, фильмы. Необходимо, чтобы в момент показа были комментарии тренера. В ходе занятия все занимающиеся могут следовать в выполнении упражнений после тех, кто лучше осваивает задание. Наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы применяются на более позднем этапе тренировок, когда необходимо заострить внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движения. Они отображают детали техники, которые трудно показать и объяснить.

Группу практических методов составляют:

- метод упражнений, метод разучивания по частям и в целом, соревновательный метод, игровой, метод непосредственной помощи.

Метод упражнений предусматривает многократные повторения движений, направленные на овладение элементами и способом в целом.

Чтобы освоить циклическое движение необходимо многократно повторять его. Чтобы занимающиеся не утратили интереса к изучаемому упражнению, необходимо часто менять исходные положения, условия выполнения, количество повторений, темп выполнения и т.д.;

- метод разучивания по частям предполагает изучение вначале элементов техники, доведения путем многократных повторений до автоматизма, а затем освоения в целом с последующим многократным повторением;

- метод разучивания в целом применяется после изучения техники по частям. По мере освоения техники, закрепления навыка, согласования дыхания с движениями рук и ног увеличивается скорость выполнения движений, технических приёмов.

Игровой метод значительно повышает эмоциональность занятия, мобилизует занимающихся на выполнении различных движений, помогает преодолевать усталость. Его результативность повышается особенно при тренировке детей. Направленность игр самая разнообразная, она зависит от темы и задач занятия. В игру целесообразно включать те задания, которые бы способствовали освоению нужных двигательных действий. В игре тренер видит степень освоения движений, берет на заметку лидеров, честолюбивых занимающихся, особенно тех детей, которых в дальнейшем можно рекомендовать в тренировочные группы.

Соревновательный метод помогает значительно повысить эффективность тренировки. При использовании этого метода участники обязательно должны знать итоговый результат своей деятельности, иначе соревнования теряют свой смысл. На начальном этапе спортивной подготовки в виде соревнования можно выполнять упражнения на оценку (баллы) и называть того, кто выполнил упражнения лучше всех. Применяются также простейшие соревнования: “кто быстрее”, “кто дольше”, “кто дальше” и т.д. Соревновательный метод в различных формах применяется на всех этапах спортивной подготовки. Он является средством промежуточного контроля и позволяет выявить наиболее перспективных спортсменов.

### 3.6. СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ

Основные средства, применяемые в процессе спортивной подготовки:

- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения;
- имитационные упражнения;
- подготовительные упражнения для освоения движений;
- игры и развлечения;
- упражнения для изучения и совершенствования элементов техники спортивных движений, техники в целом, поворотов и т.д.

Каждая группа упражнений отличается по условиям проведения, направленности воздействия и поэтому применяется для решения разных задач каждого очередного этапа спортивной подготовки. Упражнения находятся в определенных отношениях в зависимости от этапа подготовки, задач конкретного занятия, возраста, пола, подготовленности, стажа занимающихся и условий проведения занятий.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые перед занятиями, содействуют: организации занимающихся, разминке, разогреванию, подготовке мышц и связок, участвующих в основном движении; общему физическому развитию занимающихся, устранению недостатков в их физической подготовленности; развитию необходимых для эффективного освоения техники физических качеств - гибкости, ловкости и их проявлений - подвижности позвоночного столба, подвижности во всех суставах, координации движений. Общеразвивающие упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу мышц и ног. Общеразвивающие физические упражнения - это элементарные упражнения из основной гимнастики, акробатики.

Специальные физические упражнения направлены на увеличение амплитуды движения в соответствующих суставах и на укрепление мышц, непосредственно участвующих в основных движениях. Маховые, рывковые, маятникообразные, пружинящие и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой нужно выполнять после того, как мышцы разогреются, т.е. после общеразвивающих упражнений. Здесь же необходимо давать упражнения на расслабление. Потряхивание кистей, предплечий рук, плечевого пояса, махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны и др. Упражнения для расслабления мышц ног из различных исходных положений: стоя на одной ноге - маховые движения, потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой, лежа на спине потряхивание прямыми ногами; сидя на полу ноги согнуты в коленях - энергичное потряхивание руками, расслабление мышц бедра, голени и др.

Имитационные упражнения направлены на ознакомление с формой движения элементов техники и техники в целом. Эти упражнения ценны тем, что с элементами техники можно знакомиться по фазам, заостряя внимание занимающихся на ключевых моментах. По характеру движения они подводят занимающихся к освоению необходимых движений. Имитационные упражнения создают у занимающихся представления об амплитуде, направлении и скорости движений конечностями, углах сгибания в суставах, о наиболее целесообразном согласовании движений в цикле, знакомит с ритмом движений, общим согласовании движений.

Подготовительные упражнения направлены на освоение элементов изучаемых упражнений, развитие необходимых навыков для освоения новых движений.

Игры и развлечения направлены на снятие эмоционального напряжения, разнообразия тренировочных занятий, проигрывания нестандартных ситуаций, выявления лидеров и т.д.

Упражнения для изучения и совершенствования элементов техники являются основой многолетней спортивной подготовки спортсменов.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

### 3.7. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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 спортивных танцах 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 танцора удержания туловища выпрямленным, закрепощенным, 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 упорах седах и т.п. Специфика джазового танца определяет и необычность техники выполнения, казалось бы, привычных движений, придавая им особую, «джазовую» стилистику.

**Народно-сценический** и современный танец вносят в подготовку танцоров 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, пассэ 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 посильной 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.

## 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. отдельно (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 назад 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 (выворотно), 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 отягнутыми 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 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 фрэппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение пассэ, батман дэвллоппэ, гран батман жэтэ пассэ, 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 колени, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

*Партерная хореография.* Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие. Лежа на спине рассэ выворотное-невыворотное. 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 вверху, 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 рассэ, 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 рассэ, 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. Удерживать 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 рассэ), 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 выворотно одну ногу (пассэ), то же с Другой. То же, но сгибать в выворотное 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

назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой. Лежа 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 приземление 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.

*Партнерная 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

занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся 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 балетного 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, закрепощенным, 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

упорах седах и т.п. Специфика джазового танца определяет и необычность техники выполнения, казалось бы, привычных движений, придавая им особую, «джазовую» стилистику.

**Народно-сценический** и современный танец вносят в подготовку прыгунов большое стиливое, 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 исполняются 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 посильной 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

ритмического рисунка в соединении с творческой фантазией аккомпаниатора пианиста (хорошая, разнообразная импровизация) повышают качество занятия. Определенный метр, темп рисунка 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 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 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.

## **3.8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### Строевые упражнения

В целях лучшей организации занимающихся, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки на каждом занятии применяются строевые упражнения. С их помощью целесообразно размещают занимающихся 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 занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Они выполняются без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, скакалками), на различных гимнастических снарядах. Эти упражнения составляют неотъемлемую часть каждого занятия. Тренеры 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 скамейке; упражнения на гимнастической скамейке вдвоем.

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.

### 3.9. 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.



Значительную роль в танцевальном спорте играет *гибкость*, отвечающая за хорошую амплитуду движений в танце, легкость и пластичность в движениях. 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 развивать 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 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

напряжений и расслаблений (средства - релаксационные движения, аэробика на ковриках, экзерсис 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 углом 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;

### Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер

1. Лежа лицом вниз на возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднимание туловища до горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
4. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.);
5. 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.

## 3.10. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

### СПИСОК ДОПУСТИМЫХ ФИГУР В ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЕ (STANDART)

#### 1. ФИГУРЫ КЛАССА «Е»

#### КЛАСС Е МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTS).

Closed Changes  
Natural Turn  
Reverse Turn  
Natural Spin Turn

Закрытые перемены  
Правый поворот  
Левый поворот  
Правый спин поворот

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

## **КЛАСС Е ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTZ)**

1. Natural Turn	Правый поворот
-----------------	----------------

## **КЛАСС Е БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP)**

Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо
Quarter Turn to Left (Heel Pilot) пивот) Progressive Chasse	Четвертной поворот влево (каблучный) 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	Типпл 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 хезитейшн
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
------	-----

Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг
Rock Turn	Рок поворот
Back Corte	Корте назад
Progressive Link	Поступательное звено
Closed Promenade	Закрытый променад
Basic Reverse Turn	Основной левый
поворот Open Reverse Turn (lady outside or in line with open or close finish) закрытым или открытым окончанием)	Открытый левый поворот (дама сбоку или в линию с
Open Promenade	Открытый променад
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	Мини файвстеп
Five Step	Файвстеп
Progressive Side Step Reverse Turn	Левый поворот на поступательном боковом
шаге Brush Tap	Браш теп
Outside Swivel	Наружный свивл
Four Step Change	Фор степ перемена
Natural Promenade Turn	Правый променадный поворот
Back Open Promenade	Открытый променад назад
Whisk	Виск

### **КЛАСС Д ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTZ)**

(Фигура 1 из класса "Е")

1.Reverse Turn	Левый поворот
3. Change From Natural Turn to Reverse Turn	Перемена с правого на левый поворот
4. Change From Reverse Turn to Natural Turn	Перемена с левого на правый поворот

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

Running Finish	Бегающее окончание
Reverse Pivot	Левый пивот
Running Zig Zag	Бегающий зигзаг
Change of Direction	Перемена направления
Cross Swivel	Кросс свивл
Running Right Turn	Бегающий правый поворот
Telemark	Телемарк
Impetus Turn	Импетус поворот
Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих
	шага
Tipple Chasse to Left	Тигшл шассе влево
V6 B 6	
Double Reverse Spin	Двойной левый спин

### **3. ФИГУРЫ КЛАССА «С»**

#### **КЛАСС - С МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTZ)**

(Фигуры 1-28 из классов "Е", "D")

Curved Feather	Изогнутое перо
Turning Chasse to Left	Шассе с поворотом влево

Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
Left Whisk	Виск влево
Closed Wing	Закрытое крыло
Natural Hairpin	Правая шпилька
Outside Spin	Наружный спин
Turning Lock to Side Lock	Лок с поворотом в боковой лок
Reverse Fallaway and Slip Pivot	Левый фоллэвей и слип пивот
Fallaway Whisk	Фоллэвей виск
Natural Twist Turn	Правый твист поворот
Overtuned Turning Lock	Перекрученный лок с поворотом
Double Open Telemark	Двойной открытый телемарк
Fallaway Natural Turn	Фоллэвей правый поворот
Running Spin Turn	Бегущий спин поворот
Double Natural Spin	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

Weave from PP	Плетение из ПП
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
Overtuned Turning Lock	Перекрученный 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

Botafogos in PP and CPP

Ботафого в ПП и ОПП  
(обратной променадной  
позиции)  
Крисе кросс

Criss Cross

### **КЛАСС - Е ЧА-ЧА-ЧА**

Time Step Тайм	Тайм степ
Basic Movement	Основное движение
Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
Check (New York)	Чек (Нью-Йорк)
a) From open PP	из открытой ПП
б) From open CPP	из открытой ОПП
Hand to Hand	Рука в руке
Spot Turns to L and to R	Повороты на месте влево и вправо
Underarm Turns to L and to R	Повороты под рукой влево и
вправо Fan	Веер
Hockey Stick	Клюшка
Aleman (finish A)	Алемана (окончание А)
a) From open position	из открытой позиции
b) From fan position	из позиции
веера Three Cha-cha-cha	Три ча-ча-ча (вперёд, назад, в ПП и
(fwd, bkwd, in PP and CPP)	Раскрытие вправо
ОПП) Opening Out to R	Закрытый хип твист
Close Hip Twist	Открытый хип твист
Open Hip Twist	

### **КЛАСС - Е ДЖАЙВ**

Basic in Place	Основное движение на месте
Basic in Fallaway (Fallaway Rock)	Основное фоллэвей движение
(Рофоллэвей) Change of Place L to R	Перемена мест слева направо
Change of Place R to L	Перемена мест справа налево
Ball Change	Болл чейндж
Link (Link Rock)	Звено (Рок звено)
Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
Whip	Хлыст
American Spin	Американский спин
Fallaway Throwaway	Фоллауэй откидывание
Stop and Go	Стой-иди
Toe Hill Swivels	Свивлы с носка на каблу

## **5. ФИГУРЫ КЛАССА "D"**

### **КЛАСС - Д САМБА** (Фигуры 1-14 из класса "Е")

Closed Rocks	Закрытые роки
Corta Jaca	Корта джака
Samba Locks	Самба локи
Maupole	
(Continuous Volta Turn to L and to R)	Мэйпоул (Непрерывный вольтовый поворот влево и вправо)
Open Rocks	Открытые роки
Plait	Коса
Argentine Crosses	Аргентинские кроссы
Rolling of the Arm	Раскручивание от руки



Three Step Turn  
Backward Rocks

Поворот на трёх шагах  
Роки назад

**КЛАСС - Д ЧА-ЧА-ЧА**  
(фигуры 1-14 из класса "Е")

Natural Top (finish A)  
Turkish Towel  
Reverse Top  
Opening Out From Reverse Top  
волчка Alemana (finish B)  
Spiral  
Rope Spinning  
Curl  
Cuban Break in Open Pos.  
Cuban Break in Open CPP

Правый волчок (окончание А)  
Турецкое полотенце  
Левый волчок  
Раскрытие из левого  
Алемана (окончание Б)  
Спираль  
Лассо  
Локон  
Кубинский брейк в открытой позиции  
Кубинский брейк в открытой ОПП

**КЛАСС - Д – РУМБА**

Basic Movement  
Shoulder to Shoulder  
Progressive Walks fwd. and bkwd  
назад Spot Turns to R and to L  
Underarm Turn to R and to L  
Check (New York)  
Hand to Hand  
Alemana  
a)from fan pos.  
б)from open pos.  
Fan  
Hockey Stick  
Natural Top  
Opening Out to R  
Closed Hip Twist  
Open Hip Twist  
Cucarachas  
Spiral  
Side Step  
Fencing  
Fallaway (Aida)  
Cuban Rocks  
Curl

Основное движение  
Плечо к плечу  
Поступательный ход вперёд и  
Поворот на месте влево и вправо  
Поворот под рукой влево и вправо  
Чек (Нью-Йорк)  
Рука в руке  
Алемана  
из позиции веера  
из открытой позиции  
Веер  
Клюшка  
Правый волчок  
Раскрытие вправо  
Закрытый хип твист  
Открытый хип твист  
Кукарача  
Спираль  
Боковой шаг  
Фехтование  
Фоллэвей (Аида)  
Кубинские роки  
Локон

**КЛАСС - Д ДЖАЙВ**  
(Фигуры 1-12 из класса "Е" )

Throwaway Whip  
Walks (Slow and Quick)  
Simple Spin  
Double Cross Whip  
Rolling of the Arm  
Flicks Into Break  
Overtuned Change of Place L to R  
Chicken Walks  
Reverse Whip  
Spanish Arms

Хлыст с откидыванием  
Ход (медленный и быстрый)  
Простой спин  
Хлыст с двойным кроссом  
Раскручивание от руки  
Флики в брейк  
Перекрученная перемена мест слева направо  
Цыплячий ход  
Левый хлыст  
Испанские руки

## 6. ФИГУРЫ КЛАССА «С»

### КЛАСС - С САМБА

(фигуры 1-24 из классов "E", "D")

Travelling Locks  
продвижением Crusado Walks and Locks  
in Shadow Position  
Contra Botafogos  
Natural Roll  
Roundabout (Circular Voltas to R and L)  
влево) Circular Volta in Right Shadow Pos.  
позиции  
(to L and R)  
Same Foot Volta  
Shadow Travelling Volta  
a) curved to R  
b) curved to L  
Promenade to Counter Promenade Runs  
променад Rhythm Bounce  
Foot Changes

Локи с  
Крузадо ход и локи в теневой позиции  
Контр Ботафого  
Правый ролл  
Карусель (круговая вольта вправо и  
Круговая вольта в правой теневой  
  
(вправо и влево)  
Вольта с одноимённых ног  
Вольта с продвижением в теневой позиции  
изогнутая вправо  
изогнутая влево  
Бег из променада в обратный  
Ритмическое баунс движение  
Смены ног

### КЛАСС С ЧА-ЧА-ЧА (фигуры 1-24 из классов "E", "D")

Time Step in Guapacha Timing  
Close Hip Twist Spiral  
Open Hip Twist Spiral  
Follow My Leader  
Natural Top (finish B)  
Split Cuban Break in Open CPP  
Cross Basic With Lady's Solo Turn  
Split Cuban Break From Open CPP and PP  
ПП Rolling of the Arm  
Sweetheart  
Continuous Circular Hip Twist  
Methods of Changing Feet

Тайм степ в ритме гуапача  
Спиральный закрытый хип твист  
Спиральный открытый хип твист  
Следую за лидером  
Правый волчок (окончание Б)  
Дроблёный кубинский брейк в открытой ОПП  
Кросс бейсик с сольным поворотом дамы  
Дроблёный кубинский брейк из открытой ОПП и  
Раскручивание от руки  
Возлюбленная  
Продолженный круговой хип твист  
Способы смены ног

### КЛАСС - С РУМБА

(фигуры 1-21 из класса "D")

Alternative Basic Movement  
Opening Out to L and R  
Kiki Walks fwd and bkwd  
Advanced Opening Out Movement  
Rope Spinning  
Three Alemanas  
Continuous Hip Twist  
Continuous Circular Hip Twist  
Three Threes  
Reverse Top  
Opening Out From Reverse Top  
Syncopated Cuban Rock  
Advanced Hip Twist  
Sliding Doors

Альтернативное основное движение  
Раскрытие влево и вправо  
Кики ход вперёд и назад  
Усложнённое раскрытие  
Лассо  
Три алеманы  
Продолженный хип твист  
Продолженный круговой хип твист  
Три тройки  
Левый волчок  
Раскрытие из левого волчка  
Синкопированный кубинский рок  
Усложнённый хип твист  
Скользящие дверцы

### КЛАСС - С ПАСОДОБЛЬ

Appel	Аппель
Basic Movement	Основное движение
Sur Place	На месте
Chasse	Шассе
a) to L and R	влево и вправо
b) with and without turns	с поворотом и без
c) with and without elevations	с подъемом и без
Deplacement	Перемещение
Attack	Атака
Separation	Разделение
Huit (Cape)	Плац
Promenade	Променад
Promenade Close	Закрытие из променада
Promenade to Contra Promenade	Из променада в обратный променад
Sixteen	Шестнадцать
Grand Circle	Большой круг
Ecart (Fallaway Whisk)	Уклонение (фоллэвей виск)
Fallaway Reverse	Левый фоллэвей
OpenTelemark	Открытый телемарк
Changes of Feet	Смены ног
a) one beat hesitation	с задержкой на 1 удар
b) syncopated sur place	синкопированная на месте
c) syncopated chasse	с синкопированным шассе
Left Foot Variation	Вариация левой ноги
Coup de Picues	Удар шпагой
a) changing from LF to RF	со сменой с левой ноги на правую
b) changing from RF to LF	со сменой с правой ноги на левую
d) syncopated	двойной
c) coupled	синкопированный
Promenade Link	Променадное звено
Twist Turn	Твист поворот
Fallaway Ending to Separation	Фоллэвей окончание к разделению
Fregolina (incorporating Farol)	Фреголина (включая Фарол)
Alternative Ending to PP	Альтернативное окончание в ПП
La Passe	Ля пассе (проходка)
Syncopated Separation	Синкопированное разделение
Banderillas	Бандерильи
Twists	Твисты
Chasse Cape	Плац шассе
Traveling Spins from PP	Спины с продвижением из ПП
Traveling Spins from CPP	Спины с продвижением из ОПП
Spanish Line	Испанская линия
Flamenco Taps	Дроби фламенко

### **КЛАСС С ДЖАЙВ**

(фигуры 1-22 из кл. "Е", "D")	
Overtumed Fallaway Throwaway	Перекрученный фоллэвей с откидыванием
Windmill Ветряная	мельница
Curly Whip	Закрученный хлыст
Left Shoulder Shave (Hip Bumb)	Толчок левым плечом (бедром)
Change of Place R to L with Double Spin	Смена мест справа налево с двойным
поворотом Shoulder Spin	Спин Плечами
Whip-Spin	Хлыст-Спин
Chugging	Чагтинг
Mooch	Муч

Catapult  
Miami Special

Катапульта  
Майами спецшпал

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

- Outside Change to Promenade,  
Wing, Telemark  
- Promenade Ronde,

Наружная перемена в променад, крыло, телемарк

R. Lunge Point to Whisk  
- Reverse Corte, Chasse to Contra Check,

Променадный ронд, выпад в право с точкой в виск

Левое корт, Шассе в контр чек, открытое окончание

Open Finish

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

Ховер телемарк в ПП, Правый фоллэвей

Открытый импетус поворот, медленный лок, закрытый телемарк

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.,

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

Double Wing, Lock Turn

- Spin and Turning Lock. Slow Lock,

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

открытое окончание

Sway Change, Open Finish

- Spin and Turning Lock. Side Sway,  
Hesitation, Contra Check  
- Spin and Turning Lock,  
Side Lock with Broken Sway  
- Spin and Turning Lock, Side Lock,  
открытый Open Telemark, "Big Top"  
to 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.,

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

Спин и лок с поворотом. Боковой лок с ломаным наклоном

Спин и лок с поворотом. Боковой лок,

телемарк, "Бит топ" в контр чек,

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

Promenade Chasse to Hinge

- Double Open Telemark,

Двойной открытый телемарк, правый

фоллэвей,

фоллэвей шассе

Natural Fallaway, Fallaway Chasse

- The Continuous Double Reverse Spin

Продолженный двойной левый спин

- Open Telemark, Fallaway Natural Turn, Chasse to R., Traveling Contra Check

- Whisk, Stationary Pivots, Whisk
- Whisk, Left Turn to Contra Check
- Spin and Twist with лок 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, Twist 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, тэп Promenade Lock, Tap
- Open Promenade in Line. Outside Swivel. Link
- Open Telemark, Quick Promenade Point променаде Whisk, Link. Twist
- 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 back to Outside Swivel from твист Four Step. Promenade Twist
- The Chase, Chasse to R.,

Открытый телемарк, фоллэвей правый поворот, шассе вправо, контр чек с продвижением

Виск, стационарные пивоты, виск  
Виск, левый поворот в контр чек  
Спин и твист со сменой наклона и

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 променаде назад,  
твист в виск, звено, веер

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

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

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

Открытый променаде в линию,  
наружный свивл, звено  
Открытый телемарк, быстрая точка в  
виск, звено, твист  
Променадный поворот в рок, дрэг, быстрая  
подставка в форстеп  
Быстрый променаде 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  
из форстепа, променадный

Whisk, Foot Change  
- Back Open Promenade,  
Four Step with Flick.  
ролл Side Chasses to R. Lunge Roll  
- Back Open Promenade,  
файвстеп Rock, "Switch". Five Step  
- Whisk, Back Check, Four Step  
- Natural Twist Turn,  
Outside Spin to Ronde. Link.  
тэп Brush Tap  
- Telespin to Contra Check.  
поворот 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,  
Pivot 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  
  
- 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,

Чейз, шассе вправо, виск, смена ног  
Открытый променада назад, форстеп с фликом,  
боковые шассе в правый ландрж

Открытый променада назад, рок, свитч,

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

Телеспин в контр чек, правый твист

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,  
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

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

- Natural Hover
- 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,
  
- 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

Шаг перо, кросс свивл, правое перо  
 Двойное левое крыло в волну  
 Двойное левое крыло в плетение  
 Открытый телемарк, хOVER, пивот в двойной левый спин  
 Открытый телемарк,  
 правый поворот в быстрый наружный спин, правое плетение с локом 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 фоллэвей виск  
 Быстрый топ спин в волну, типпл и хOVER в ПП  
 хOVER виск  
 Волна в хOVER, открытое окончание в плетение  
 Левый свивл  
 Левый фоллэвей, слип пивот, стационарные пивоты  
 Левый фоллэвей, слип пивот, двойной левый спин, изогнутый тройной шаг,  
 Открытое окончание, фоллэвей виск

Лок на шести быстрых шагах  
 Правый лок хOVER

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

Open Impetus, Wing, Chasse to R., Open Finish.	Открытый импетус, крыло, Шассе вправо,
R.F. Break	открытое окончание,
- Progressive Chasse. Cross Chasse to P.P.	брейк правой ногой
Skip Lock	Поступательное шассе, кросс шассе в ПП,
- Spin, Progressive Chasse,	лок на прыжках
Curving Lock, Chasse. Hop. Lock	Спин, поступательное шассе,
- Quick Open Reverse, Pivot,	изогнутый лок, шассе прыжок, лок
Chasse, Topsy, Lock	Быстрый открытый левый, пивот, шассе, типси, лок
- Quick Open Reverse, Slide, Turning Lock.	Быстрый открытый левый, слайд, лок с поворотом, фиш тэйл назад
Back Fish Tail	Быстрый открытый левый поворот, левый импетус, лок (шассе ролл)
- Quick Open Reverse, Reverse Impetus.	Быстрый открытый левый поворот, закрытое крыло, телемарк, типси с точкой
Lock (Chasse Roll)	Быстрый открытый левый поворот, прыжок, поступательное шассе
- Quick Open Reverse, Closed Wing, Telemark,	Правый поворот, лок назад, бегущее окончание в шпильку, чек в V6
Topsy Point	Спин и лок с поворотом, поступательное шассе в ПП, звено, типси
- Quick Open Reverse.	Спин поворот, двойное шассе в ритмические купе
Hop. Progressive Chasse	Открытый импетус, фоллэвей, бег назад
- Natural Turn. Back Lock,	Ветряная мельница
Running Finish into Hairpin. Check to V.6	Правый ронд поворот, закрытое крыло, телемарк
- Spin and Turning Lock.	Правый ронд поворот, крыло, телемарк, правый телемарк в контр променад, типси
Progressive Chasse to P.P. Link. Topsy	Румба кросс в виск, дроп локи
- Spin Turn. Double Chasse to Rhythmic Coupes	Румба кросс, променадный бег, типси, лок назад
- Open Impetus. Fallaway, Back Run	Спин и променадный бег, типси с точкой, лок назад
- The Windmill	Быстрый открытый левый, ховер корте,
- Natural Ronde Turn, Closed Wing, Telemark	поворотные шассе роллы
- Natural Ronde Turn, Wing, Open Telemark, открытый Natural Telemark to Counter Promenade, Topsy	
- Rumba Cross to Whisk, Drop Locks	
- Rumba Cross, Promenade Run,	
Topsy. Back Lock	
- Spin and Promenade Run.	
Topsy Point. Back Lock	
-Quick Open Reverse, Hover Corte,	
Turning Chasse Rolls	

### 3.11. 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. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.



Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование 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 тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера 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 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.

### 3.12. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТАНЦОРА

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем большие 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;

✓ психологическое образование - формирование системы специальных знаний о 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 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 мобилирующих мероприятий;

✓ совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

✓ формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

✓ отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

✓ сохранение нервно-психической свежести, профилактику 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 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;

Психологическая подготовка юных танцоров состоит из общепсихологической подготовки (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 включиться 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 тренировочных занятий.

### 3.13. 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.

Соревнования по танцевальному спорту проводятся в несколько туров - от предварительных до полуфинала и финала. 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 надёжность**, которая зависит от уровня развития специальной и общей выносливости.

*Надёжность 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 партнёром 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:

качество паркета, освещённость, высота потолка, температура воздуха и др., также помехи, 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.

### 3.14. 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 занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед. Эти беседы обычно продолжаются 15–20 минут. При необходимости на занятиях должны применяться наглядные пособия.

В группах старших разрядов теоретический материал по всем темам должен преподноситься более широко. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов.

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

## 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 Спорта (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.

Активный аппарат движения – мышцы и их вспомогательные образования.

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 занимающихся танцевальным спортом, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, гигиена 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 занимающихся.

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

## **6. Методика проведения тренировочных занятий**

Общая характеристика задач 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 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 участии 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 площадках**



Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и в залах. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях спортивными танцами.

#### **10. Основы композиции и методика составления вариаций**

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 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 тренировочного процесса.

Меры предупреждения травм. Причины травматизма. Необходимость соблюдения правильной организации занятий и методики обучения упражнениям. Воспитание и поддержание высокой сознательности и дисциплины занимающихся. 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.

#### **14. Предотвращение допинга в спорте**

*Допинги* – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. В зависимости от вида спорта они могут обладать совершенно различными и даже противоположными фармакологическими действиями: от

психостимулирующего до транквилизирующего, от мочегонного до кардиотропного влияния. 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, 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.

#### Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Формы и сроки проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	ноябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	декабрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	январь	Ответственный за антидопинговую профилактику
4	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	лекции, беседы, индивидуальные консультации проводятся в соответствии с графиком	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
6	Информирование спортсменов о запрещенных веществах	перед соревнованиями	Тренер в группе
7	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Ответственный за антидопинговую профилактику
8	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	
9	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

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

каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие 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 перекалывания 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.

### ***15. Профилактика экстремизма в подростковой среде***

Понятие «экстремизм» можно найти в словарях и других справочных изданиях еще 19 века. Оно происходит от латинского слова «экстремус», что значит «крайний». Экстремизм обозначается через понятия «нетерпимость», «насилие». В широком социокультурном смысле экстремизм может рассматриваться как девиантность – отклонение от моральных и правовых норм, существующих в обществе. При этом имеется множество форм экстремизма, которые по их параметрам можно определить как противоправные и преступные. В своих крайних формах экстремизм – это поведение, направленное на превышение пределов допустимого, намеренное нанесение ущерба, разрушающее воздействие, угрожающее существованию человека, общества, природы.

Экстремизм в молодежной среде особенно наглядно проявляется в так называемых преступлениях на почве ненависти. Это преступления, которые заранее планируются против людей другой национальности, расы или религии. В этом случае преступники выбирают жертву осознанно, именно по критерию отличия – «он не такой, как мы». Особенно часто насилие применяется в отношении иностранцев, которые внешне выделяются среди местного населения.

На территории Краснодарского края проживают представители более 120 национальностей. Развитие имеют направления: Эмо, Готы, Панки, Байкеры, Фанаты.

Ультрас «Ультрас-культура»

Атрибутика Ультрас

- Шарфы (на сленге — «розы»);
- Флаги;

- Растяжки (транспаранты, не путать с баннерами);
- Баннеры;
- «Креативные мысли»;
- Татуировки.

### **16.Профилактика вредных привычек, асоциального поведения**

В целях профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, организации индивидуальной профилактической работы в отношении несовершеннолетних и семей, находящихся в социально опасном положении Учреждением подготовлен цикл бесед по вопросам пагубного влияния на организм ребёнка вредных привычек: курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании; беседы по профилактике правонарушений в среде подростков.

## **3.15. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

### **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 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 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 занимающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося 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.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена 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 занимающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Эти сведения нужны тренеру для рационального управления деятельностью занимающихся на тренировке. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся 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 тренировочное 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 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» 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 занимающихся 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.

### **Медико-биологический контроль**

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 детско-юношеской 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 в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации 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. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно 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 занимающихся. В этом случае врач:

- проводит на занятиях наблюдения за внешним видом занимающихся, 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 анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Наряду с указанным выше, при проведении текущего обследования прыгунов, дополнительно используются методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания (МОД); максимальную вентиляцию легких (МВЛ); максимальное потребление кислорода (МПК).

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 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 тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

### 3.16. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а благодаря деятельности воспитателей.

Основными формами воспитательной работы являются:

- создание своих традиций: приём в группу, посвящение в юного спортсмена, награждение лучших в спорте, чествование победителей соревнований, чествование именинников, выпускные торжества;
- встречи с лучшими спортсменами школы, города, края;
- родительские собрания с участием тренеров и руководителей Школы;
- тематические беседы и утренники;
- трудовые сборы и субботники;
- организация семейных спортивных мероприятий: «папа, мама, я - спортивная семья», «Весёлые старты», «Рыцарь спорта», «Самая спортивная леди» и т.д.;
- походы в выходные дни, экскурсионные поездки, посещение различных спортивно-массовых мероприятий, посещение выступлений ведущих спортсменов («Мастер-класс»);
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость);
- педагогическое мастерство участников процесса спортивной подготовки;
- активное моральное и материальное стимулирование;
- хорошая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и творчества;
- наставническая и шефская работа старших воспитанников с младшими.

Так как, спорт включен в условную социально-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспитания, а благодаря занятиям профессионально-прикладными видами спорта становится важнейшим компонентом в трудовой и военной деятельности.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее,

прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усилить положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе единые и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения занимающихся к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям спортом, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения юных спортсменов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещены регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и занимающимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого занимающегося и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к тренировочным занятиям и отсеву перспективных юных спортсменов.



Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших прыгунов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления и во время награждения, поддерживать во время проведения соревнований. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

### 3.17. 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 тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах 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 в управлении свободным временем учащихся, 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-прыгуна 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 тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение 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 применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- 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 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.

### 3.18. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода спортивной подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований,

*По тренерской работе* необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- овладеть терминологией вида спорта и применять ее в занятиях;
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь составить конспект занятия, и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе;
- уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- уметь руководить спортсменами на соревнованиях;
- оказать помощь тренеру в проведении занятий, в наборе занимающихся в Учреждение;
- уметь самостоятельно составить план тренировки, вести дневник самоконтроля, проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- овладеть правилами страховки и помощи при выполнении упражнений.

#### **Примерный план первого урока с группами начальной подготовки (время одного занятия 90 минут)**

Задачи: знакомство с группой. Формирование правильной осанки: изучение положения рук, ног, головы. Изучение группировки.

#### **Подготовительная часть (30 мин)**

Построение. Объяснение задач тренировки. Повороты налево и направо. Ходьба, бег.

Построение в круг.

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. И.п. (исходное положение) – о. с. (основная стойка); 1 – руки в стороны; 2 – руки вниз – и.п. Повторить 16 раз.
2. И.п. – о.с.; 1 – упор присев; 2- встать – и.п. Повторить 16 раз.

3. И.п. – ноги врозь, руки на поясе; 1 – поворот головы налево; 2 - и.п.; 3-4 – то же направо. Повторить 16 раз.
4. И.п. – сед на полу, руки в стороны; 1-3 – пружинящий наклон вперед, руками коснуться носков ног; 4 – и.п. Повторить 16 раз.
5. И.п. – лежа на спине; 1 – поднять левую ногу; 2 – и.п.; 3-4 – то же на правую ногу. Повторить 12-16 раз.
6. И.п. – упор присев; 1 – левую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону на другую ногу. Повторить 12-16 раз.
7. И.п. – о.с., руки на поясе; 1-4 – прыжки на двух ногах на каждый счет. 32 прыжка.

#### **Основная часть занятия (50 мин)**

Показ и объяснение техники выполнения группировки.

1. Из седа на полу руки в стороны – группировка – и.п. Повторить 12-16 раз.
2. Из положения лежа на спине руки вверх – группировка – вернуться в и.п. Повторить 16-20 раз.
3. То же, что и в упр. № 2, но после выполнения группировки сделать 3-4 переката вперед и назад. Повторить 12-16 раз.
4. Из упора лежа, прогибаясь назад, упор лежа на бедрах, согнуть поочередно правую и левую ногу в колене до касания носком головы. Повторить 12-16 раз.
5. И.п. – стойка на коленях. Выпрямляя поочередно ногу назад и опираясь на руки, выполнить полушпагат – 12-16 раз на каждую ногу.
6. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: лежа на полу, ноги закреплены, руки на поясе – поднятие и опускание туловища. 2-3 серии по 8 раз.
7. Выполнение хореографических упражнений.
8. Выполнение простейших шагов и поворотов.
9. Выполнение танцевальных движений.
10. Выполнение танцевальных движений в паре.

#### **Заключительная часть занятия (10 мин)**

Посторение, расчет на 1-й и 2-й. перестроение в две колонны. Эстафета с бегом 2-3 раза до определения победителя. Спокойная ходьба, легкий бег. Подведение итога занятия. Задание на дом.

*При овладении судейскими навыками* тренер в процессе спортивной подготовки объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполняемого другим спортсменом, выставить соответствующую оценку. Проводит детальный разбор произведенной сбавки, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

*Судья в танцевальном спорте должен знать:*

- состав судейских бригад, которыми руководит арбитр;
- руководит работой всех судейских бригад главная судейская коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь);

Кроме того, должны знать правила заполнения соревновательных карточек участника. Занимающиеся должны хорошо знать правила соревнований.

Должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях танцев и порядком выведения окончательной оценки при судействе, знать обязанности членов судейской коллегии и обязанности участников соревнований.

*Для получения звания судьи по спорту* каждый занимающийся должен освоить следующие:

- участвовать в судействе соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
- участвовать в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата;
- выполнить требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации принять участие в специальном семинаре по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по Учреждению.

#### 4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

С 1 сентября 2011 года в ФТСР вступило в силу положение о спортивно-массовых мероприятиях. Согласно нему, все соревнования делятся на две категории: массовый спорт и спорт высших достижений. Соревнования в категории "массовый спорт" проводятся для начинающих спортсменов (ранее танцевавших в классах ШБТ - школа бального танца и "Н" - начинающие). Каждый спортсмен данной категории должен иметь специальную классификационную книжку регионального образца и быть зарегистрированным в базе СТСР. В массовом спорте создается своя система классов и правил для перехода из класса в класс. Подробнее об этом можно прочитать здесь (пока СТСР пользуется положением ФТСР). В спорте высших достижений выступают танцоры, начиная с "Е класса". Они должны иметь классификационные книжки российского образца и быть зарегистрированы в базе СТСР. Переход их массового спорта в спорт высших достижений возможен либо при наборе определенного количества очков в своей возрастной категории и классе, либо по решению старшего тренера клуба вне зависимости от набранных очков.

Начиная с 2007 года все спортсмены ФТСР (ныне СТСР) регистрируются в единой базе и получают уникальный регистрационный номер, прописанный в их классификационной книжке. В этой базе хранятся общие сведения о спортсмене (ФИО, дата рождения, классы мастерства, разряд, клуб, фамилии тренеров и т. д.), а также информация обо всех турнирах, в которых участвовал данный спортсмен. Спортсмены, не зарегистрированные в базе СТСР, к участию в турнирах не допускаются. Ранее начинающие спортсмены-бальники (ШБТ и Н класса) имели право регистрироваться по паспортам, но с 1 сентября 2011 года они так же в обязательном порядке должны получить классификационную книжку. Для этого необходимо обратиться с просьбой к своему тренеру или руководителю клуба. Процесс регистрации в базе занимает 1-2 недели.

**Танцоры в категории "массовый спорт"**  
могут соревноваться в следующих возрастных категориях:

№	Возрастная категория	В текущем году старшему участнику должно исполниться	Обозначение
1	Дети	6-7 лет	Н
2	Дети-1	8-9 лет	Н
3	Дети-2	10-11 лет	Н
4	Юниоры-1	12-13 лет	Н
5	Юниоры-2	14-15 лет	Н
6	Молодежь-1	16-18 лет	Хобби
7	Взрослые-1	19-24 лет	Хобби
8	Взрослые-2	25-34 лет	Хобби
9	Сеньоры-1	25-34 лет	Хобби
10	Сеньоры-2	35-45 лет	Хобби
11	Гранд Сеньоры	55 лет и старше	Хобби

Один партнёр в паре может быть моложе низшей границы своей возрастной категории: в категории «Дети» - максимум на 2 года, в категориях «Юниоры-1», «Юниоры-2», «Молодёжь» и «Взрослые» - максимум на 4 года. В категории «Сеньоры» – низшая возрастная граница в паре партнёров должна быть не ниже 16 лет.

В категории "массовый спорт" установлены следующие классы мастерства спортсменов:

- Второй (два танца);
- Четвертый (четыре танца);
- Шестой (шесть танцев);
- Восьмой (восемь танцев);
- Десятый (десять танцев).

В зависимости от возрастной категории и класса танцевального мастерства участникам СММ разрешено исполнять следующие танцевальные программы:

Возрастная категория	Класс мастерства и обозначение/разрешенные танцы				
	второй	четвертый	шестой	восьмой	десятый
Дети	<b>ДН2</b> W,СНА				
Дети-1	<b>Д1Н2</b> W,СНА	<b>Д1Н4</b> W,Q,S,СНА			
Дети-2	<b>Д2Н2</b> W,СНА	<b>Д2Н4</b> W,Q,S,СНА	<b>Д2Н6</b> W,V,Q,S,СНА,J		
Юниоры-1	<b>Ю1Н2</b> W,СНА	<b>Ю1Н4</b> W,Q,S,СНА	<b>Ю1Н6</b> W,V,Q,S,СНА,J	<b>Ю1Н8</b> W,T,V,Q,S,СНА, R,J	
Юниоры-2	<b>Ю2Н2</b> W,СНА	<b>Ю2Н4</b> W,Q,S,СНА	<b>Ю2Н6</b> W,V,Q,S,СНА,J	<b>Ю2Н8</b> W,T,V,Q,S,СНА, R,J	<b>Ю2Н10</b> W,T,V,F,Q,S,C НА,R,P,J
Молодежь	<b>М Хобби2</b> W,СНА	<b>М Хобби4</b> W,Q,S,СНА	<b>М Хобби6</b> W,V,Q,S,СНА,J	<b>М Хобби8</b> W,T,V,Q,S,СНА, R,J	<b>М Хобби10</b> W,T,V,F,Q,S,C НА,R,P,J
Взрослые-1	<b>В1 Хобби2</b> W,СНА	<b>В1 Хобби4</b> W,Q,S,СНА	<b>В1 Хобби6</b> W,V,Q,S,СНА,J	<b>В1 Хобби8</b> W,T,V,Q,S,СНА, R,J	<b>В1 Хобби10</b> W,T,V,F,Q,S,C НА,R,P,J
Взрослые-2	<b>В2 Хобби2</b> W,СНА	<b>В2 Хобби4</b> W,Q,S,СНА	<b>В2 Хобби6</b> W,V,Q,S,СНА,J	<b>В2 Хобби8</b> W,T,V,Q,S,СНА, R,J	<b>В2 Хобби10</b> W,T,V,F,Q,S,C НА,R,P,J
Сеньоры-1	<b>С1 Хобби2</b> W,СНА	<b>С1 Хобби4</b> W,Q,S,СНА	<b>С1 Хобби6</b> W,V,Q,S,СНА,J	<b>С1 Хобби8</b> W,T,V,Q,S,СНА, R,J	<b>С1 Хобби10</b> W,T,V,F,Q,S,C НА,R,P,J
Сеньоры-2	<b>С2 Хобби2</b> W,СНА	<b>С2 Хобби4</b> W,Q,S,СНА	<b>С2 Хобби6</b> W,V,Q,S,СНА,J	<b>С2 Хобби8</b> W,T,V,Q,S,СНА, R,J	<b>С2 Хобби10</b> W,T,V,F,Q,S,C НА,R,P,J
Гранд Сеньоры	<b>ГС Хобби2</b> W,СНА	<b>ГС Хобби4</b> W,Q,S,СНА	<b>ГС Хобби6</b> W,V,Q,S,СНА,J	<b>ГС Хобби8</b> W,T,V,Q,S,СНА, R,J	<b>ГС Хобби10</b> W,T,V,F,Q,S,C НА,R,P,J

Условные обозначения танцев:

- W - медленный вальс
- T - танго
- V - венский вальс
- F - медленный фокстрот
- Q - квикстеп
- S - самба
- СНА - ча-ча-ча
- R - румба

Р - пасодобль

J – джайв.

### Возрастные категории в категории "спорт высших достижений"

Танцоры спорта высших достижений могут соревноваться в следующих возрастных категориях:

N	Возрастная категория	В текущем году старшему участнику должно исполниться	Обозначение
1	Дети-1	9 лет и моложе	Д-1
2	Дети-2	10-11 лет	Д-2
3	Юниоры-1	12-13 лет	Ю-1
4	Юниоры-2	14-15 лет	Ю-2
5	Молодежь-1	16-18 лет	М
6	Молодежь-2	19-20 лет	М
7	Взрослые	21 год и старше	Вз
8	Сеньоры	35 лет и старше	С-1
9	Грандсеньоры	45 лет и старше	С-2

Второй партнер в паре может быть моложе нижней возрастной границы своей возрастной категории: в Д-2, Ю-1, Ю-2, М - максимум на четыре года, в категории взрослые – максимум на пять лет. Оба партнера в категории сеньоры должны быть не моложе 35 лет.

### Классы танцевального мастерства в спорте высших достижений

Под классом мастерства понимается определенный уровень физического развития, психологической и музыкально-эстетической подготовленности спортсмена, обеспечивающие ему способность исполнять фигуры и танцы определенной степени сложности в техническом и хореографическом отношении на различных этапах тренировочного процесса, связанных с возрастом спортсмена. Классы имеют следующее обозначение: "Е", "D", "С", "В", "А", "S" и "М". Начальным и соответственно самым простым является класс "Е", высшим - класс "М".

Спортсмену, не имеющему класса, может быть присвоен класс «Е», если он прошел начальное обучение по программе шести танцев и получил на основании заявления тренера классификационную книжку, либо если он набрал необходимое количество очков, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях (СММ). Более высокие классы мастерства присваиваются на основе результатов соревнований на основе набранных для этого очков. О правилах проведения соревнований, наборе очков и переводе из класса в класс вы можете подробнее прочитать в Правилах СТСП о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов.

N	Возрастная категория	Разрешенные классы
1	Дети-1	"Е", "D"
2	Дети-2	"Е", "D", "С"
3	Юниоры-1	"Е", "D", "С", "В"
4	Юниоры-2	"Е", "D", "С", "В", "А"
5	Молодежь	"Е", "D", "С", "В", "А", "S"
6	Взрослые	"Е", "D", "С", "В", "А", "S", "М"
7	Сеньоры-1	"Е", "D", "С", "В", "А", "S", "М"
8	Сеньоры-2	"Е", "D", "С", "В", "А", "S", "М"

Под классификационной группой понимается разрешенный перечень классов мастерства для соответствующей возрастной категории. Иными словами, классификационная группа определяет предельно допустимый высший класс мастерства для спортсмена в той или иной возрастной категории. В ФТСР различают восемь классификационных групп:

Возрастная категория и класс мастерства определяют два типа соревнований в ФТСР:

- турниры открытого класса (обозначаются ОК), на которых соревнуются спортсмены только одной и той же возрастной категории, но разных классов мастерства (начиная с самого высшего и заканчивая самым низшим),

- турниры определенного класса (закрытый класс), на которых соревнуются спортсмены только одного и того же класса мастерства (либо указанного класса и более низких классов) и одной и той же возрастной категории. Количество танцев, исполняемых танцорам, зависит от типа соревнований.

Если это турнир закрытого класса, то для "Е" класса это 6 танцев (либо 3 в европейской программе и 3 в латиноамериканской, если турнир проводится по отдельным программам), для "D" класса - 8 танцев (либо 4 и 4), для "С" класса и выше - 10 танцев (либо 5 и 5). Исключение составляют турниры в группах "Дети-1 D", где соревнования проводятся по 6 танцам, и "Дети-2 С", где соревнования проводятся по 8 танцам.

Если это турнир открытого класса, то для категории "Дети-1" максимально разрешенное количество танцев - 6, для "Дети-2" - 8 танцев, для всех остальных категорий - 10 танцев (либо 5 и 5).

### **Классификация танцоров по уровню подготовки (Правила СТСР )**

**Н класс:** в этом классе танцуют медленный вальс, квикстеп, ча-ча-ча, джайв .

**Е класс:** Спортивный класс, который тоже может быть стартовым. В этом классе исполняется 6 танцев. Для перехода в следующий класс необходимо набрать 16 — 23 очков на соревнованиях (количество очков может быть различно в различных танцевальных организациях)

**Д класс:** В этом классе исполняются все танцы Е класса и добавляются 2 танца: танго и румба. Для перехода в следующий класс необходимо набрать 18-28 очков на соревнованиях.

**С класс:** Разрешено исполнение хореографии не из базового списка фигур. А также добавляются два танца: пасодобль и медленный фокстрот.

**В класс:** Спортсмены этого класса получают возможность исполнять позы, поддержки. Также танцоры получают возможность исполнять либо только европейскую программу, либо только Латиноамериканскую, или же обе программы (двоеборье, десятка)

**А класс:** Класс профессионалов.

**S класс:** От Зондер — «особый» — присваивается решением Президиума национальной федерации по результатам национального Чемпионата или Первенства.

**М класс:** Международный, мастер класс — высший в танцевальном спорте (только в России)

Критериев, по которым судья мог бы оценивать, слишком много, чтобы подробно рассматривать каждый в тот отрезок времени, что отведён для выступления, тем более что, по крайней мере шесть пар судятся одновременно. Поэтому, судья полагается на общее впечатление, которое оставляет пара. Опытный судья видит оцениваемый танец комплексно и может быстро оценить все факторы.

**ПОЗИЦИЯ В ПАРЕ** — один из наиболее важных моментов. Хорошая позиция придаёт паре изящество и лёгкость, улучшает баланс, облегчает ведение и позволяет партнеру держать контакт, особенно в свинговых танцах. Результат соревнования часто зависит от правильной осанки. Отсюда старая пословица, "Постоянная работа над осанкой – залог совершенствования".

**РИТМ** — если пара не танцует в такт с музыкой, никакое мастерство в любом другом аспекте не может это скрыть или компенсировать. Музыка это всё.

**ЛИНИЯ** — этим мы подразумеваем длину и растяжение тела от носка до головы. Красивые и хорошо выполненные линии, прямо или косвенно увеличивают объём фигур.

**РАМКА** — правильное неподвижное положение рук, устанавливаемое в закрытых танцах. Линия рук партнёров должна быть прямой от локтя до локтя. Руки должны образовывать своего рода овал, который при изменении объёма рамки должен сохранять форму для того, чтобы партнёры оставались в правильной позиции друг относительно друга, не вываливались. Пара должна быть красивой.

**БАЛАНС.** Существует два вида баланса — нейтральный и центральный. При центральном балансе вес тела равномерно распределён на обе ноги. При нейтральном — вес тела на одной ноге. Весь танец — это переход из нейтрального баланса в центральный и наоборот. Если пара не



находится в состоянии равновесия, танец становится тяжелым, ломаются линии, в конце концов можно просто упасть.

**ДИСТАНЦИЯ МЕЖДУ ПАРТНЁРАМИ** — должна быть достаточной для того, чтобы партнёры не мешали друг другу. При это не следует забывать, что при слишком большой дистанции партнёрам будет сложно находить баланс — танец потеряет лёгкость.

**МУЗЫКАЛЬНОСТЬ** — все движения в танце должны соответствовать специфике музыки — выделяться сильные доли, плавно прорабатываться слабые. Например, в румбе на шаг приходится на сам удар, а длительность ноты (счёт «и») — это снижения, работа бёдер. Чем дольше счёт «и» тем быстрее и выразительнее румба. В танго ноги танцуют достаточно вязко, а движения головой весьма активны. Этим достигается и скорость и плавность.

**ПРЕДСТАВЛЕНИЕ** — пара танцует эмоционально, показывая зрителям их отношение к музыке, или они стиснув зубы с умным выражением лица пытаются не забыть композицию?

**ЭНЕРГИЯ** — Энергия танца захватывает зрителей. Я заметил, что в джайве всегда есть наиболее яркая пара, которая выигрывает этот танец. Но энергия должна быть управляемой. Например, мощное движение весьма полезно в вальсе и фокстроте, но только если оно достигается за счёт свинга, а не только длиной шага. Движения должны соответствовать музыке. Например, в медленном вальсе накопление энергии происходит за счёт снижения между счётами "три" и "раз". А высвобождение энергии на счёт "раз" должно быть управляемым (дабы не проскочить счёт два, чем частенько грешит ваш покорный слуга — А.И.) и поддерживаться при вырастании на "два" и "три". То же самое и в остальных танцах.

**РАБОТА НОГ И СТОПЫ** — скользящее движение (как будто на лыжах) стопы по полу в фокстроте даёт плавность; намеренный подъём стопы в танго подчёркивает стаккато; правильная работа колен придаёт румбе некоторую «модность», а натяжение носков — это не поддержка ноги, а увеличение длины линии. Использование этих четырех приёмов и правильная работа стопы опорной ноги позволяют добиться мощного и быстрого шага.

**ШЕЙП** — это отдельный разговор. Он нужен для того, чтоб шикарно показать партнёршу зрителям и судьям (например в классической для пасодобля фигуре «плащ» или после пивотов в танго — примеров куча). Шейп достигается различными способами. В стандарте шейп достигается растяжением партнерши вверх и вправо от партнёра.

**ВЕДЕНИЕ** — Ну, тут по-моему всё ясно. Единственный критерий — партнёрша должна быть лёгкой. При неправильном ведении лёгкости достичь невозможно. Каждый человек индивидуален, поэтому изучение партнёра — долгая и тяжелая, но весьма нужная работа. Достичь полного взаимопонимания удаётся крайне редко (такие пары становятся великими), чаще партнёры просто подстраиваются друг под друга.

**FLOORCRAFT** — "Видение паркета" В это понятие входит не только умение уходить от столкновения, но и умение танцевать без остановок в окружении других пар, когда кажется, что идти уже некуда. Здесь и проявляется станцованность пары – партнёр должен выбирать правильные направления и вести партнёршу, а та, в свою очередь, должна понимать, что от неё хочет партнёр в той или иной ситуации.

**СТИЛЬ ПАРЫ** — Как пара смотрится вместе, костюмы, поведение на паркете. Это тоже далеко не самый последний критерий оценки.

Судьи по-разному оценивают выше перечисленные критерии. Одного может заинтересовать техника, другого хореография, третьего артистизм или композиция. Все эти факторы важны и должны оцениваться. На практике же иногда пара получает несоизмеримые оценки — от 1 до последнего места. Танцоры, задающие себе вопрос: "А что же такое судья увидел, что поставил такую высокую (низкую) оценку?" — должны понимать, что повлиять мог любой из критериев. Порой правильная работа стопы не даст такой высокой оценки, как аккуратное собирание ног в 6 позицию.

Судья видит пару всего несколько секунд. В этот момент сильная пара может допустить ошибку и получить низкие оценки, в то время как слабая пара может чисто и без ошибок показать несколько элементов и получить высокие. В это есть элемент рулетки.

Танцоры, будьте уверены, что всякий квалифицированный судья оценивает вас только по вашей работе. Большинство судей дорожит репутацией и делает свою работу добросовестно. Судьи, конечно стараются вытянуть своих, но профессионалы делают это в разумных пределах. Так или иначе, ни один судья не сможет однозначно вытянуть вас на первое место или завалить. Использование критериев оценки, описанных в этой статье обычно гарантирует правильный результат.

Сейчас по спортивным танцам проводятся соревнования. Сформировалось несколько программ:

европейская,

латиноамериканская,

двоеборье (десять танцев),

европейский и латиноамериканский секвей (трехминутное шоу под оригинальную музыку),

европейский и латиноамериканский формейшн (соревнования ансамблей из 8-ми пар).

Любительские чемпионаты мира проводятся под эгидой WDSF (ранее IDSF), а профессиональные — под покровительством Всемирного танцевального совета.

Наиболее престижными в мире продолжают оставаться английские конкурсы, в частности, UK Open и Блэкпульский фестиваль (англ. Blackpool Dance Festival).

Ещё одним направлением конкурсного танца являются соревнования смешанных пар Профessional-Любитель (Pro-Am) данное направление особенно развито в США и Канаде.

В Соединенных Штатах Америки сохраняется своеобразный национальный вариант как некоторых бальных танцев, так и проведения соревнований по ним — «American Smooth», «American Rhythm».

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. **Для оценки эффективности деятельности учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:**

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента), установленного учреждением, при отсутствии рекомендаций;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- результаты участия в спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;

- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

- перевод (зачисление) спортсменов из учреждения в организации другого вида (например: ЦСП КК и УОР).

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

**5.2. Контроль за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки.**

Контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляется в порядке, установленном приказом Минспорта России № 636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный № 30281).

**Внешний контроль** за деятельностью учреждений, осуществляющих спортивную подготовку.

В соответствии с частью 1 статьи 34.6. Федерального закона контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляется в порядке, установленном Министерством спорта Российской Федерации.

Должностные лица, в том числе руководители органов управления в области физической культуры и спорта, при организации и осуществлении контроля не вправе ограничивать руководителя организации, осуществляющей спортивную подготовку в принятии им самостоятельных решений, находящихся в его компетенции в соответствии с Уставом и трудовым договором с руководителем.

**Общественный контроль** за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки.

В соответствии с частью 1 статьи 34.6. Федерального закона общероссийские спортивные федерации и аккредитованные региональные спортивные федерации (далее - уполномоченные спортивные федерации) и их представители вправе осуществлять общественный контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта. Уполномоченные спортивные федерации при проведении общественного контроля имеют право:

1) получать от руководителей и иных должностных лиц организаций, осуществляющих спортивную подготовку, информацию о прохождении спортивной подготовки по соответствующим виду или видам спорта (спортивным дисциплинам);

2) защищать в соответствии с законодательством Российской Федерации права и законные интересы лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе в части возмещения вреда, причиненного их здоровью при прохождении спортивной подготовки;

3) направлять в федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта предложения к проектам федеральных стандартов спортивной подготовки;

4) обращаться к учредителю, учредителям организации, осуществляющей спортивную подготовку, с требованием устранить выявленные нарушения федеральных стандартов спортивной подготовки.

Согласно части 4 и 5 статьи 34.6. Федерального закона представители уполномоченных спортивных федераций имеют право беспрепятственно посещать любые организации, осуществляющие спортивную подготовку, в том числе используемые ими объекты спорта. При проведении общественного контроля уполномоченные спортивные федерации взаимодействуют с Олимпийским комитетом России, Паралимпийским комитетом России, Министерством спорта Российской Федерации, а также с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

**Целью контроля** является обеспечение прав и законных интересов лиц, проходящих и осуществляющих спортивную подготовку, повышение эффективности организации направленной на подготовку спортивного резерва.

**Задачи контроля реализации ФССП:**

- оказание информационно-методической помощи;  
- содействие управлению качеством спортивной подготовки, направленное на непрерывное повышение ее уровня;

- выявление и устранение причин, несоблюдения федеральных стандартов спортивной подготовки, предупреждение причинения вреда (ущерба) лицам, проходящим спортивную подготовку;

- обеспечение единого подхода к оценке качества спортивной подготовки;

- применения мер к организациям при неисполнении или ненадлежащем исполнении требований федеральных стандартов спортивной подготовки,

**Направления контроля:**

- оценка соответствия спортивной подготовки требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки;

- оценка состояния использования материально-технических ресурсов;

- оценка качества осуществления спортивной подготовки;

- установление причин и условий, определяющих ненадлежащее качество спортивной подготовки;

- обоснование выбора наиболее оптимального варианта решения вопроса улучшения качества спортивной подготовки.

### **5.3. Оценка соответствия спортивной подготовки требованиям ФССП осуществляется в отношении:**

- структуры и содержания программ спортивной подготовки;
- выполнения нормативов ОФП и СФП;
- участия спортсменом в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемыми программами;
- результата реализации программ на каждом из этапов спортивной подготовки;
- особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условий реализации программ спортивной подготовки, в том числе по кадровому оснащению, материально-технической базе и инфраструктуре организаций.

5.4. **Внутренний контроль** в учреждении за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки.

Порядок осуществления учреждением внутреннего контроля закреплён в «Положении об организации промежуточной и итоговой аттестации занимающихся».

Цель и задачи организации внутреннего контроля.

Основной целью внутреннего контроля за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки (далее – внутренний контроль) является обеспечение необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию программ спортивной подготовки.

Задачи внутреннего контроля:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе спортивной подготовки по виду спорта;
- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства и воспитания спортсменов;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил;
- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава учреждений, а также профессиональной компетенции медицинского персонала;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта, обеспечения и ведения спортивной подготовки.

Внутренний контроль включает проверку, анализ и оценку учреждения, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса. Он осуществляется до начала, в процессе и после завершения тренировочных занятий.

Обсуждение результатов внутреннего контроля целесообразно проводить в присутствии представителей руководства учреждения, соответствующих специалистов.

Должностные лица, осуществляющие внутренний контроль.

Внутренний контроль организуется руководителем учреждения, его заместителями по направлениям работы, старшими инструкторами-методистами (инструкторами-методистами), медицинскими работниками (в форме врачебно-педагогических наблюдений), а также иными должностными лицами в соответствии с их полномочиями.

Директор учреждения осуществляет общий контроль за качеством организации и ведения тренировочного процесса и процесса спортивной подготовки в целом по всем разделам работы учреждения.

Заместитель директора, специалисты учреждения в должностные обязанности которых входят осуществление функций контроля, осуществляют внутренний контроль по следующим показателям:

- комплектование групп (отделений) учреждения, оценка количественного и качественного состава спортсменов;
- посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения;
- соблюдение закрепления тренеров, тренеров за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;

- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность тренировочных занятий;
- соответствие плана (плана-конспекта), разрабатываемого тренером на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации программы спортивной подготовки;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение техники безопасности и мер по охране труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

#### Периодичность проведения внутреннего контроля.

Внутренний контроль должен быть систематическим, объективным и сочетаться с оказанием методической помощи (любые замечания делаются только после проведения тренировочного занятия или мероприятия, при этом недопустимо делать их в присутствии спортсменов и сторонних лиц).

Проверки качества и эффективности учреждения и ведения спортивной подготовки могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном планах работы учреждения, график их проведения доводится до сведения тренеров) и внеплановыми.

Каждый тренер должен быть проверен и оценен порядка двух-четырёх раз в течение календарного года (проверяется работа с каждой группой, внесенной в тарификационный список тренера, при этом проверка должна осуществляться в разные дни недели на основании утвержденного расписания занятий для ее объективности).

Результаты внутреннего контроля фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и учета групповых занятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### **5.5. Контроль за соблюдением порядка приема поступающих в учреждение.**

Приём и зачисление занимающихся осуществляется в соответствии с «Правилами приема в Учреждение», которые регламентируют прием желающих заниматься танцевальным спортом или перспективных спортсменов для совершенствования спортивного мастерства, освоения программы спортивной подготовки по избранному виду спорта в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

При приеме поступающих требования к уровню их образования не предъявляются.

Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки по избранному виду спорта.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в учреждение создаются приемная комиссия из 5 человек и апелляционная комиссия из 3 человек. Приемная и апелляционные комиссии формируются из числа тренерско-инструкторского состава, других специалистов учреждения, участвующих в реализации программ спортивной подготовки.

Апелляционная комиссия формируется из числа работников учреждения, не входящих в состав приемной комиссии.

Порядок работы комиссий утвержден в «Положении о порядке работы приемной и апелляционной комиссии».

5.6. Совершеннолетние поступающие в учреждение, а также законные представители несовершеннолетних поступающих вправе подать письменную апелляцию по процедуре проведения индивидуального отбора (далее - апелляция) в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие, либо законные представители несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании,

при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение индивидуального отбора проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее чем двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора не допускается.

### **5.7. Технология индивидуального отбора занимающихся.**

Технология индивидуального отбора детей для освоения программ спортивной подготовки по видам спорта утверждена в «Положении об организации и проведении индивидуального отбора занимающихся», согласованным Тренерским советом и утвержденное приказом директора Учреждения.

В задачи Учреждения входит осуществление отбора и спортивной ориентации, выявление задатков юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определённым видом спорта (спортивной дисциплине) и выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

В системе многолетней подготовки система спортивного отбора носит комплексный характер. Выделяются **три основных вида отбора**.

Первый – *начальный* отбор, который связан с определением склонности к занятиям определёнными видами спорта (спортивными дисциплинами) и зачислением в группы начальной подготовки.

Второй имеет своей целью отбор *наиболее перспективных занимающихся* для проведения с ними углубленной специализированной подготовки.

Оба вида носят однократный характер и проводятся при приеме и зачислении на этапы спортивной подготовки лиц, поступающих в Учреждение для освоения программ спортивной подготовки.

Третий осуществляется систематически на протяжении всего периода занятий спортом – *отбор спортсменов в команду* для участия в соревнованиях (как по результатам промежуточного контроля, так и по итогам самих соревнований).

**Предметом** начального индивидуального спортивного отбора являются взаимосвязанные группы факторов:

- соответствие возраста поступающего требованиям избранного вида спорта;
- состояние здоровья поступающего, отсутствие медицинских противопоказаний к избранному виду спорта;
- влияние физических качеств и телосложения на результативность по избранному виду спорта;
- гендерные и возрастные особенности развития поступающего;
- спортивная одаренность, индивидуальность, физическое развитие поступающего;
- психофизиологические особенности, характер, поведенческие особенности ребенка;
- техническая подготовленность и мастерство на этапах углубленной специализации.

### **5.8. Организация первичного индивидуального отбора поступающих.**

Изучение степени спортивной пригодности начинается с освидетельствования ребенка врачом, который должен дать медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к избранному виду спорта.

Члены приемной комиссии оценивают «внешние данные» поступающего, к которым относятся антропометрические данные - длина, вес, тела, пропорциональность телосложения, которые оцениваются по впечатлению.

Существенным фактором индивидуального отбора является - влияние физических качеств и телосложения на результативность по избранному виду спорта.

Скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость, гибкость, координационные способности, телосложение оцениваются в бальной системе:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

5.9. Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (далее нормативы), обязательной технической подготовке на этапах углубленной специализации и высшего спортивного мастерства для зачисления на соответствующие этапы спортивной подготовки по избранному виду спорта, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

Нормативы (тесты) индивидуального отбора, обязательные к выполнению при зачислении в Учреждение, содержат минимальные требования по общей физической, специальной физической, технической подготовке для зачисления в группы этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5.10. В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя тестирование, Учреждение разрабатывает балльную систему оценки показателей, которая утверждается приказом директора учреждения.

Знания, умения и навыки занимающихся определяются оценками от «0» (неудовлетворительно) до «5» (отлично) или «зачтено» (зачёт), «не зачтено» (незачёт).

5.11. Учреждение самостоятельно определяет минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки.

Проходным баллом для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки или перевода на очередной этап спортивной подготовки установлена - «1» (единица), где за основу взят обязательный к выполнению норматив (тест), утвержденный, в соответствии с возрастом и гендерными особенностями развития занимающихся, программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с требованиями ФССП.

Более высокие результаты оцениваются соответственно по шкале баллов от «двух» до «пяти».

5.12. При определении необходимого минимального количества баллов для зачисления или перевода на этап спортивной подготовки применяется формула:

$$СБ = 1 \times КН,$$

где

СБ – сумма баллов;

1 – проходной балл;

КН – количество нормативов ОФС, СФП и ОТП.

Подведение итогов выполнения тестов осуществляется путём суммирования баллов за выполнение нормативов.

При равном количестве баллов учреждение самостоятельно определяет сильнейшего по профильному показателю имеющего значительное влияние (3 балла) на дальнейшую результативность по избранному виду спорта.

При равном количестве баллов в профильном показателе сильнейший определяется по абсолютному лучшему результату, измеряемому в секундах, сантиметрах, количеству раз и т.п.

Общая сумма баллов по выполнению показателей заносится в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в учреждение.

### **5.13. Организация индивидуального отбора перспективных спортсменов для прохождения углубленной специализации.**

Процесс спортивной подготовки на этапах углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства связан с увеличением сложности, объемов и интенсивности тренировочной работы.

*Критериями* индивидуального перспективного спортивного отбора на этапах спортивной подготовки являются:

- состояние здоровья - отсутствие хронических заболеваний, рецидивов травм, способность переносить большие физические нагрузки и восстанавливаться после них;

- степень соответствия внешних данных (включая возрастные изменения) разработанным стандартам;
- способность без особых ограничений в питании поддерживать опти-мальный вес и работоспособность;
- техническая подготовленность – мастерство владения базовыми и профилирующими элементами техники;
- специальная физическая подготовленность – уровень развития физических качеств;
- динамика спортивных результатов за последний год;
- личностные и характерологические особенности, важные для занятий спортом – целеустремленность, волевые качества, трудолюбие, терпение и уравновешенность, дисциплинированность, инициатива и новаторство, стремление к достижению наивысших достижений в избранном виде спорта;
- результаты промежуточной и текущей аттестации.

#### **5.14. Организация индивидуального отбора для участия в соревнованиях.**

При отборе этого типа учитываются следующие показатели:

- состояние здоровья - отсутствие хронических и текущих травм, заболеваний;
- результаты последних двух-трех соревнований;
- результаты последней прикидки и контрольных соревнований;
- выполнение индивидуального плана по структуре, объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- стабильность выполнения соревновательных комбинаций, дистанций, дисциплин, упражнений в контрольных выполнениях на тренировках (в условиях соревновательного стандарта);
- в сложнокоординационных видах спорта соответствие произвольных комбинаций современным требованиям к трудности, оригинальности и виртуозности;
- личностные особенности – соревновательный опыт, коллективизм, эмоциональная устойчивость, способность сохранять выдержку в экстремальных условиях.

Кроме этого на отбор участников соревнований могут повлиять тактические соображения, специальные условия зачета и некоторые другие факторы.

5.15. Для определения психофизиологических и поведенческих особенностей ребенка, основных черт характера спортсмена рекомендовано использовать предварительные и текущие просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОСТУПАЮЩИХ.**

##### **1. Отношение к себе:**

- правдивость;
- честность;
- самокритичность;
- требовательность к себе;
- общительность;
- отзывчивость;
- дружелюбие;
- чувство собственного достоинства; дисциплинированность.

##### **2. Интересы, отношение к труду:**

- трудолюбие;
- интенсивность труда;
- интерес к избранному виду спорта.

##### **3. Способности:**

- двигательные;
- сенсорные;
- сенсомоторные (психомоторные);
- спортивная одаренность.

##### **4. Волевые качества:**

- самообладание;
- настойчивость;
- решительность;
- умение мобилизовать свои резервы.

##### **5. Спортивный результат:**



- наивысшее спортивное достижение;
- наивысшее достижение в текущем сезоне;
- способность превышать в соревнованиях тренировочный результат;
- частота срывов на ответственных соревнованиях;
- стабильность результатов;
- динамика результатов.

**6. Техническое мастерство:**

- арсенал технических приемов;
- техника на фоне утомления;
- арсенал технических приемов в условиях стресса.

**7. Тактическое мастерство:**

- умение реализовывать намеченную программу действий;
- умение сочетать простые действия со сложными;
- умение быстро перестроить свою деятельность;
- умение не теряться в сложной обстановке.

5.16. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта танцевальный спорт приведены в Таблице № 12.

5.17. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта танцевальный спорт, включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, таблица № 13;
- нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), таблица № 14;
- нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства, таблица № 15;
- нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства, таблица № 16.

Таблица № 12

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения
Скоростные способности	2	значительное влияние
Мышечная сила	1	незначительное влияние
Вестибулярная устойчивость	3	значительное влияние
Выносливость	2	среднее влияние
Гибкость	2	среднее влияние
Координационные способности	3	значительное влияние
Телосложение	3	значительное влияние

***Скоростные способности.***

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

***Мышечная сила.***

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определённому увеличению другой.

***Вестибулярная устойчивость.***

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

**Выносливость.**

**Выносливость** - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

**Гибкость.**

**Гибкость** - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой.

Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

**Координационные способности.**

**Ловкость** - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

**Телосложение.**

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

Таблица № 13

**Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения танцевального спорта**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1. по общей физической подготовке</b> 1.1. Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 сек)	Бег на 30 м (не более 7,2 сек)
1.2. Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
<b>2. по специальной физической подготовке</b> 2.1. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
2.2. Скоростно-силовые качества	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)

2.3. Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверху в замке. Отведение рук назад (не менее 15*)	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверху в замке. Отведение рук назад (не менее 30*)
2.4. Вестибулярная устойчивость	Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 4 сек)	Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 5 сек)

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

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для зачисления – 6 баллов (зачёт);
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);
- при поступлении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по п. 2.4. вестибулярная устойчивость.

Таблица № 14

**Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) отделения танцевального спорта**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1. по общей физической подготовке</b>		
1.1. Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)
1.2. Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,5 сек)	Бег на 20 м (не более 4,8 сек)
1.3. Силовые качества	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз за 1 м)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз за 1 м)
<b>2. по специальной физической подготовке</b>		
2.1. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
2.2. Координация	Челночный бег 3 x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x10 м (не более 13,5 с)
2.3. Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 70 прыжков за 1 мин)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 70 прыжков за 1 мин)
<b>Техническое мастерство</b>	<b>Обязательная техническая программа</b>	
	Юноши, Девушки	
1) Walts: 1. правый спин поворот; 2. плетение; 3. перемена хэзитэйшн;		15,0
2) Quickstep: 1. четвертной поворот вправо; 2. лок степ назад; 3. лок степ вперед;		15,0
3) Samba: 1. бота фога в продвижении (вперед и назад); 2. самба ход в сторону; 3. Вольта в продвижении вправо и влево;		15,0
4) Cha-cha-cha: 1. алемана; 2. три ча-ча-ча;		15,0

3. открытый хиптвист;	
Спортивный разряд	Третий юношеский

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для зачисления – 18 баллов (зачёт);
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);
- обязательная техническая подготовка оценивается из 5-ти баллов за каждое упражнение с применением системы 4-х сбавок: 1 балл – исполнение не под музыку, 1 балл – нарушение техники выполнения, 1 балл – нарушение хореографии, 1 балл – нарушение осанки и линейности;
- при поступлении преимущества имеют лица, выполнившие полностью обязательную техническую программу.

Таблица № 15

**Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства отделения танцевального спорта**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1. по общей физической подготовке</b>		
1.1. Выносливость	Бег 600 м (не более 2 мин 05 сек)	Бег 600 м (не более 2 мин 25 сек)
1.2. Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,8 сек)	Бег на 20 м (не более 4,4 сек)
<b>2. по специальной физической подготовке</b>		
2.1. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
2.2. Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 160 прыжков за 1 мин)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 150 прыжков за 1 мин)
2.3. Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа (не менее 47 раз за 1 мин)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 40 раз за 1 мин)
<b>Техническое мастерство</b>	<b>Обязательная техническая программа</b>	
	Юноши, Девушки	
1) Waltz:		20,0
1. ховер корте;		
2. фоллэвэй и слип пивот;		
3. поворотный лок вправо;		
4. фоллэвей натуральный поворот;		
2) Tango:		20,0
1. чейс;		
2. левый фоллэвэй и слип пивот;		
3. наружный спин;		
4. мини файв степ;		
3) Viennese Waltz:		10,0
1. перемена назад из правого поворота в левый;		
2. перемена назад из левого поворота в правый;		
4) Foxtrot:		20,0
1. перо;		
2. тройной шаг;		
3. левый поворот;		
4. правый поворот;		
5) Quickstep:		25,0
1. фиштейл;		
2. румба кросс;		

3. типси вправо; 4. типси влево; 5. 6 быстрых бегущих;	
6) Samba: 1. вольта по кругу в теневой позиции; 2. правый ролл; 3. контра бота фога; 4. бег в променад и контр променад;	20,0
7) Cha-cha-cha: 1. ритм «гуапача»; 2. дробный кубинский брейк из ОКПП и ОПП; 3. следуй за мной; 4. спираль;	20,0
8) Rumba: 1. открытый хиптвист; 2. скользящие дверцы; 3. три тройки; 4. три алеманы;	20,0
9) Paso Doble: 1. аппель; 2. атака; 3. шассе плащ; 4. твист поворот;	20,0
10) Jive: 1. шоулдер спин; 2. чаггин; 3. катапульта; 4. смена мест справа налево с двойным поворотом;	20,0
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для зачисления – 44 балла (зачёт);
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);
- обязательная техническая подготовка оценивается из 5-ти баллов за каждое упражнение с применением системы 4-х сбавок: 1 балл – исполнение не под музыку, 1 балл – нарушение техники выполнения, 1 балл – нарушение хореографии, 1 балл – нарушение осанки и линейности;
- при поступлении преимущества имеют лица, выполнившие полностью обязательную техническую программу.

Таблица № 16

**Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства отделения танцевального спорта**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1. по общей физической подготовке</b>		
1.1. Выносливость	Бег 600 м (не более 1 мин 46 сек)	Бег 600 м (не более 2 мин 04 сек)
1.2. Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,6 сек)	Бег на 20 м (не более 4,3 сек)
<b>2. по специальной физической подготовке</b>		
2.1. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
2.2. Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 180 прыжков за 1 мин)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 170 прыжков за 1 мин)

2.3. Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа (не менее 47 раз за 1 м)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 40 раз за 1 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Юноши, Девушки	
1) Waltz: 1. ховер корте; 2. фоллэвэй и слип пивот; 3. бегущий спин поворот; 4. плетение из ПП;	20,0	
2) Tango: 1. чейс; 2. левый фоллэвэй и слип пивот; 3. наружный спин; 4. файв степ;	20,0	
3) Viennese Waltz: 1. перемена назад из правого поворота в левый; 2. перемена назад из левого поворота в правый; 3. правый поворот; 4. левый поворот;	20,0	
4) Foxtrot: 1. перо; 2. тройной шаг; 3. левый поворот; 4. правый поворот;	20,0	
5) Quickstep: 1. фиштейл; 2. румба кросс; 3. типси вправо; 4. типси влево; 5. 6 быстрых бегущих;	25,0	
6) Samba: 1. карусель; 2. левый ролл; 3. крисс кросс бота фога; 4. бег в променад и контр променад;	20,0	
7) Cha-cha-cha: 1. ритм «гуапача»; 2. дробный кубинский брейк из ОКПП и ОПП; 3. следуй за мной; 4. спираль;	20,0	
8) Rumba: 1. открытый хиптвист; 2. скользящие дверцы; 3. три тройки; 4. три алеманы;	20,0	
9) Paso Doble: 1. синкопированный аппель; 2. атака; 3. шассе плац; 4. твист поворот;	20,0	
10) Jive: 1. шоулдер спин; 2. чаггин; 3. катапульта; 4. смена мест справа налево с двойным поворотом;	20,0	

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для зачисления – 44 балла (зачёт);
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);
- обязательная техническая подготовка оценивается из 5-ти баллов за каждое упражнение с применением системы 4-х сбавок: 1 балл – исполнение не под музыку, 1 балл – нарушение техники выполнения, 1 балл – нарушение хореографии, 1 балл – нарушение осанки и линейности;
- при поступлении преимущества имеют лица, выполнившие полностью обязательную техническую программу.

**Сноска\***

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, разработана балльная система оценки показателей.

Балльная система оценки показателей следующая:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:

- до 1 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) – добавляется 1 балл (итого 2 балла);
- до 2 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) – добавляется 2 балла (итого 3 балла);
- до 3 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) - добавляется 3 балла (итого 4 балла) и т.д.
- до 4 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) - добавляется 4 балла (итого 5 баллов) и т.д.

**5.18. Организация промежуточного, текущего и итогового контроля, контрольные и контрольно-переводные нормативы этапов спортивной подготовки.**

В Учреждении проводится промежуточный, текущий и итоговый контроль освоения занимающимися (спортсменами) программ спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам), основными формами которого являются:

соревнования;

сдача занимающимися (спортсменами) контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);

медицинское обследование.

Показателями освоения программ спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам) занимающимися являются:

выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);

выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки избранного вида спорта;

выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменами этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

5.19. Порядок осуществления Учреждением внутреннего контроля закреплён в «Положении об организации промежуточной и итоговой аттестации занимающихся» (далее Положение).

**Цели и задачи:**

Цели:

- осуществление отбора и спортивной ориентации, выявление задатков юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определённым видом спорта (спортивной дисциплине) и выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- подготовка спортивного резерва – лиц, проходящих спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд регионального и федерального уровня, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта;
- организация процесса спортивной подготовки в соответствии с программами спортивной подготовки, направленного на физическое воспитание и совершенствование спортивного

мастерства, создание условий для освоения занимающимися (спортсменами) оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Задачи:

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта;
- оценка динамики общей физической подготовленности (ОФП), специальной физической подготовленности (СФП) и обязательной технической подготовленности (ОТП) занимающихся (спортсменов) на этапах спортивной подготовки;
- оценка динамики результативности соревновательной деятельности занимающихся (спортсменов);
- оценка выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменами этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
- оценка способностей к эффективному спортивному совершенствованию в избранном виде спорта;
- оценка возможностей достижения высокого спортивного мастерства в конкретных спортивных дисциплинах;
- оценка перспектив достижения результатов международного класса;
- прогнозирование продолжительности сохранения достигнутого спортивного мастерства.

#### **5.20. Оценка качества спортивной подготовки.**

На этапе начальной подготовки:

- журнал учета спортивной подготовки по установленной форме - стабильность состава занимающихся, регулярность посещений ими тренировок (не менее 70% из числа спортсменов в группе);
- протоколы промежуточной аттестации спортсменов по ОФП - динамика прироста индивидуальных показателей по ОФП (не менее чем у 80% спортсменов в группе);
- учет соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по установленной форме, протоколы промежуточной аттестации спортсменов по СФП;
- уровень освоения техники и подготовка массовых разрядов в соответствии с годом этапа подготовки (не менее чем у 60% занимающихся в группе);
- отсутствие медицинских противопоказаний.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- журнал учета спортивной подготовки по установленной форме - стабильность состава занимающихся, регулярность посещений ими тренировок (не менее 70% из числа спортсменов в группе);
- протоколы промежуточной аттестации спортсменов по специальной физической подготовке - динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности (не менее чем у 80% занимающихся в группе);
- учет соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки по установленной форме - улучшение спортивных результатов не менее чем у 80% спортсменов в группе в сравнении с предыдущим периодом;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки (не менее 80% от принятых обязательств);
- выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок (не менее 80% от принятых обязательств);
- учет соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки по установленной форме – динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных соревнованиях (в сравнении с предыдущим периодом, не менее чем у 80% зачисленных спортсменов на этап подготовки.);
- включение спортсменов в списки кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края по виду спорта, утвержденные министерством физической культуры и спорта Краснодарского края;
- отсутствие медицинских противопоказаний

На этапе высшего спортивного мастерства:

- учет соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки по установленной форме – выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности (динамика



спортивных достижений в сравнении с предыдущим периодом, не менее чем у 80% зачисленных спортсменов на этап подготовки.);

- включение спортсменов в списки кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края по виду спорта, утвержденные министерством физической культуры и спорта Краснодарского края;

- включение спортсменов в списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;

- отсутствие медицинских противопоказаний.

#### **5.21. Организация приема контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и ОТП.**

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) и обязательной технической подготовке (ОТП) – далее нормативы - проводится согласно графика, утверждённого директором Учреждения.

Место и время проведения согласовывается Тренерским советом в соответствии с утверждённым расписанием тренировочных занятий на текущий год спортивной подготовки.

Общее руководство осуществляет директор Учреждения.

Непосредственное проведение нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учреждения.

В программу приёма контрольных и контрольно-переводных нормативов включены упражнения по ОФП, СФП и ОТП в соответствии с нормами, утверждёнными Федеральными органами исполнительной власти в области ФКиС по общей и специальной физической подготовке для видов спорта, культивируемых в Учреждения.

Перечень и оценка выполнения нормативов разрабатываются и утверждаются Тренерским советом Учреждения с учетом требований программ спортивной подготовки по видам спорта, разработанных и реализуемых Учреждением в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Нормативы (тесты) утверждаются приказом директора Учреждения и должны пересматриваться при изменении федеральных требований, а также по мере необходимости.

На начало года спортивной подготовки занимающийся (спортсмен) обязан выполнять нормативные требования предыдущего этапа подготовки, на котором был выполнен полностью годовой объем тренировочной работы.

Знания, умения и навыки занимающихся определяются в баллах или «зачтено» (зачёт), «не зачтено» (незачёт).

В случае невыполнения обязательных минимальных требований федерального стандарта спортивной подготовки (далее ФССП) по избранному виду спорта занимающийся получает « 0 » баллов (незачет).

Минимальные требования, обязательные к выполнению, представлены оценкой « 1 », соответствуют требованиям ФССП по избранному виду спорта и являются проходным баллом.

Более высокие результаты оцениваются в баллах от « 2 » до « 20 » и характеризуют уровень развития физических качеств, спортивной подготовленности, индивидуальных возможностей занимающихся (спортсменов).

На каждом этапе спортивной подготовки (НП, Т, ССМ, ВСМ) таблица (рейтинг) баллов начинается с « 1 ».

При определении необходимого минимального количества баллов для перевода на следующий этап спортивной подготовки применяется формула:

$СБ = 1 \times КН$ , где

СБ – сумма баллов;

1 – проходной балл;

КН – количество нормативов ОФП, СФП и ОТП.

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты последних соревнований (весенне-летнего или осенне-зимнего сезона).

Подведение итогов выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) осуществляется путём суммирования баллов по упражнениям ОФП, СФП и ОТП.

Рейтинг занимающихся (спортсменов) выводится по абсолютному первенству (наибольшее количество баллов) на этапах спортивной подготовки.

В целях проведения анализа результатов промежуточной и итоговой аттестации занимающихся (спортсменов) выводится:

- сумма баллов и средний балл ОФП;
- сумма баллов и средний балл СФП;
- сумма баллов и средний балл ОТП;
- средний балл по сумме упражнений ОФП, СФП и ОТП.

При определении среднего значения баллов для перевода на следующий этап спортивной подготовки применяется формула:

$SЗ = СБ / КН$ , где

СЗ – среднее значение;

СБ – сумма баллов;

КН – количество нормативов ОФС, СФП и ОТП.

Средняя оценка выставляется числом до одного десятичного знака по правилам математической статистики (например: 11,65 округляется до 11,7).

Проведение анализа и оценка результатов сдачи занимающимися (спортсменами) контрольных и контрольно-переводных нормативов утверждаются директором Учреждения через 7 дней по завершению приема нормативов.

Занимающиеся (спортсмены) Учреждения, не набравшие необходимую сумму баллов для перевода на следующий этап подготовки по итогам выполнения контрольно-переводных нормативов в конце года спортивной подготовки, по решению Тренерского совета, могут быть допущены к повторной сдаче не позднее 25 декабря текущего года.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования по объективным причинам (болезнь, травма, смена весовой категории, дисциплины, изменение состава команды, пары, группы, отсутствие утверждённых требований Единой Всероссийской Спортивной Классификации (ЕВСК) и др.), может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

5.22. Медицинский контроль является неотъемлемой частью тренировочного процесса и осуществляется медицинским персоналом Учреждения и медицинским персоналом врачебно-физкультурного диспансера. Совместная работа спортивной школы и диспансера включает в себя выполнение следующих мероприятий:

1. Участие в комплектовании этапов спортивной подготовки.
2. Диспансерное наблюдение за спортсменами.
3. Медицинское обеспечение соревнований.

5.23. Участие врача в комплектовании этапов спортивной подготовки.

Для первичного поступления в учреждение необходим допуск врача-педиатра/ терапевта, действующий в течении 6 месяцев со дня выдачи.

Важным этапом участия врача в отборе юных спортсменов является исследование характера приспособляемости их организма к физическим нагрузкам, оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья данных лиц. С этой целью проводятся выборочные исследования в процессе тренировочных занятий и соревнований — врачебно-педагогические наблюдения, по согласованию с тренером.

Состояние здоровья является одним из основных критериев для перевода занимающихся из групп начальной подготовки в тренировочные группы и группы спортивного совершенствования.

5.24. Диспансерное наблюдение за спортсменами тренировочных этапов, этапов спортивного совершенствования и высшего мастерства проводится в соответствии с приказом Министерства Здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н (приложение № 2) осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Результаты обследований отражаются во врачебно-контрольной карте диспансерного наблюдения.

Занимающиеся, входящие в составы сборных команд города, края и страны, находятся под диспансерным наблюдением в краевом врачебно-физкультурном диспансере. На них ведется обменная врачебно-контрольная карта. Врач диспансера осуществляет за этими спортсменами

врачебно-педагогические наблюдения, проводит дополнительные осмотры после заболеваний, травм, перед соревнованиями. Дополнительные осмотры проводятся после перенесенных заболеваний, травм, перед соревнованиями.

5.25. Медицинское обеспечение тренировочных занятий.

Этот раздел работы включает врачебные наблюдения на тренировочных занятиях (соответствие физической нагрузки возрасту, полу, уровню функциональных возможностей и физической подготовленности занимающихся, соблюдение основных методических правил и принципов спортивной тренировки и т.д.). Успешному проведению этой работы способствуют врачебно-педагогические наблюдения, которые являются также одним из разделов диспансерного наблюдения и активного участия в тренировочном процессе учреждения.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся на всех этапах подготовки спортсменов. Особое внимание при этом следует уделять спортсменам, вновь приступающим к тренировкам после перенесенных заболеваний и травм.

5.26. Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: составление "физиологической" кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса.

5.27. Медицинское обеспечение соревнований — включает контроль за соблюдением мер профилактики спортивных травм и обеспечение медицинской помощи пострадавшим.

Врач по спортивной медицине осуществляет допуск к участию в соревнованиях здоровых спортсменов, имеющих медицинскую справку сроком действия не более 6 месяцев, от педиатра/терапевта ЛПУ или врача по спортивной медицине ГБУ ЦМП.

Проведение дополнительных осмотров определяется положением о соревнованиях.

Допуск к соревнованиям оформляется заявочным листом или индивидуальной справкой и отмечается в классификационном билете спортсмена.

5.28. Нормативы общефизической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) промежуточной и итоговой аттестации, минимальные требования на конец года спортивной подготовки (девушки) для перевода на очередной этап спортивной подготовки представлены в Таблице № 17.

5.29. Нормативы общефизической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) промежуточной и итоговой аттестации, минимальные требования на конец года спортивной подготовки (юноши) для перевода на очередной этап спортивной подготовки представлены в Таблице № 18.

5.30. Обязательная техническая подготовка (перечень упражнений танцевальной программы (девушки, юноши)) отделения танцевального спорта представлен в Таблице № 19.

5.31. Обязательная техническая подготовка (перечень упражнений танцевальной программы (девушки, юноши)) отделения танцевального спорта представлен в Таблице № 20.

Таблица № 17

**Нормативы ОФП, СФП текущей, промежуточной и итоговой аттестации девочек, девушек, женщин отделения танцевального спорта**

№	Упражнение	Баллы	ЭНП					ЭТ								ЭССМ					Баллы	ЭВСМ		
			1	2	3	1	2	3	4	1	2	3												
Возраст		ы	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-17	15-18	16-19	Баллы	16 и старше										
1	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (кол-во раз) норматив <b>ОФП</b>	5	12	6	13	10	17 и более																	
		4	11	5	12	9	16																	
		3	10	4	11	8	15																	
		2	9	3	10	7	14																	
		1	8	1	8	1	8																	
		0	менее 8																					
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) норматив <b>ОФП</b>						5	14	6	15	7	16	10	20	5	16	7	18	10	22	10	23 и более		
							4	13	5	14	6	15	9	19	4	15	6	17	9	20	8	21		
							3	12	4	13	5	14	8	18	3	14	5	16	8	19	6	19		
							2	11	3	12	4	13	7	17	2	13	4	15	7	18	4	17		
							1	10	1	10	1	10	1	10	1	12	1	12	1	12	1	12	1	14
		0	менее 10					0	менее 12					0	менее 14									
3	Бег на 30 м (сек) норматив <b>ОФП</b>	5	7,00	10	6,80	15	6,70 и менее																	
		4	7,05	8	6,85	13	6,73																	
		3	7,10	7	6,90	12	6,74																	
		2	7,15	6	6,95	11	6,75																	
		1	7,2	1	7,2	1	7,2																	
		0	более 7,2																					
4	Бег на 20 м (сек) норматив <b>ОФП</b>						5	4,70	10	4,60	15	4,53	20	4,35	5	4,32	11	4,26	15	4,21	10	4,20 и менее		
							4	4,73	8	4,62	13	4,55	18	4,40	4	4,34	10	4,27	14	4,22	8	4,22		
							3	4,75	7	4,65	12	4,57	17	4,45	3	4,36	9	4,28	13	4,23	6	4,24		
							2	4,78	6	4,68	11	4,59	16	4,50	2	4,38	8	4,29	12	4,25	4	4,26		
							1	4,8	1	4,8	1	4,8	1	4,8	1	4,4	1	4,4	1	4,4	1	4,4	1	4,3
		0	более 4,8					0	более 4,4					0	более 4,3									

5	Непрерывный бег в свободном темпе (мин) норматив <b>ОФП</b>							<b>5</b>	14	<b>6</b>	15	<b>7</b>	16	<b>10</b>	20										
								<b>4</b>	13	<b>5</b>	14	<b>6</b>	15	<b>9</b>	18										
								<b>3</b>	12	<b>4</b>	13	<b>5</b>	14	<b>8</b>	17										
								<b>2</b>	11	<b>3</b>	12	<b>4</b>	13	<b>7</b>	16										
								<b>1</b>	10	<b>1</b>	10	<b>1</b>	10	<b>1</b>	10										
						<b>0</b>	менее 10																		
6	Бег на 600 м (мин, сек) норматив <b>ОФП</b>															<b>5</b>	2,17	<b>7</b>	2,13	<b>10</b>	2,04	<b>10</b>	1,55 и менее		
																<b>4</b>	2,19	<b>6</b>	2,15	<b>9</b>	2,07	<b>8</b>	1,57		
																<b>3</b>	2,21	<b>5</b>	2,17	<b>8</b>	2,11	<b>6</b>	1,59		
																<b>2</b>	2,23	<b>4</b>	2,19	<b>7</b>	2,13	<b>4</b>	2,01		
																<b>1</b>	2,25	<b>1</b>	2,25	<b>1</b>	2,25	<b>1</b>	2,04		
															<b>0</b>	более 2,25						<b>0</b>	более 2,04		
7	Подъем туловища лежа на спине (количество раз) норматив <b>ОФП</b>		<b>5</b>	9	<b>10</b>	14	<b>15</b>	19 и более																	
			<b>4</b>	8	<b>8</b>	12	<b>13</b>	17																	
			<b>3</b>	7	<b>7</b>	11	<b>12</b>	16																	
			<b>2</b>	6	<b>6</b>	10	<b>11</b>	15																	
			<b>1</b>	5	<b>1</b>	5	<b>1</b>	5																	
	<b>0</b>	менее 5																							
8	Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту (количество раз) норматив <b>СФП</b>							<b>5</b>	24	<b>6</b>	25	<b>7</b>	26	<b>10</b>	40	<b>5</b>	44	<b>6</b>	45	<b>10</b>	50	<b>10</b>	50 и более		
								<b>4</b>	23	<b>5</b>	24	<b>6</b>	25	<b>9</b>	35	<b>4</b>	43	<b>5</b>	44	<b>9</b>	48	<b>8</b>	47		
								<b>3</b>	22	<b>4</b>	23	<b>5</b>	24	<b>8</b>	30	<b>3</b>	42	<b>4</b>	43	<b>8</b>	47	<b>6</b>	45		
								<b>2</b>	21	<b>3</b>	22	<b>4</b>	23	<b>7</b>	26	<b>2</b>	41	<b>3</b>	42	<b>7</b>	46	<b>4</b>	43		
								<b>1</b>	20	<b>1</b>	20	<b>1</b>	20	<b>1</b>	20	<b>1</b>	40	<b>1</b>	40	<b>1</b>	40	<b>1</b>	40		
						<b>0</b>	менее 20							<b>0</b>	менее 40						<b>0</b>	менее 40			
9	Прыжок в длину с места (см) норматив <b>СФП</b>		<b>5</b>	118	<b>10</b>	126	<b>15</b>	132	<b>5</b>	138	<b>10</b>	146	<b>15</b>	155	<b>20</b>	175	<b>5</b>	179	<b>10</b>	184	<b>15</b>	189	<b>10</b>	192 и более	
			<b>4</b>	116	<b>8</b>	124	<b>13</b>	130	<b>4</b>	136	<b>8</b>	144	<b>12</b>	152	<b>18</b>	170	<b>4</b>	178	<b>8</b>	182	<b>13</b>	187	<b>8</b>	188	
			<b>3</b>	114	<b>7</b>	122	<b>12</b>	129	<b>3</b>	134	<b>7</b>	142	<b>11</b>	150	<b>17</b>	165	<b>3</b>	177	<b>7</b>	181	<b>12</b>	186	<b>6</b>	184	
			<b>2</b>	112	<b>6</b>	120	<b>11</b>	128	<b>2</b>	132	<b>6</b>	140	<b>10</b>	148	<b>16</b>	160	<b>2</b>	176	<b>6</b>	180	<b>11</b>	185	<b>4</b>	178	
			<b>1</b>	110	<b>1</b>	110	<b>1</b>	110	<b>1</b>	130	<b>1</b>	130	<b>1</b>	130	<b>1</b>	130	<b>1</b>	175	<b>1</b>	175	<b>1</b>	175	<b>1</b>	175	

		0	менее 110				0	менее 130						0	менее 175				0	менее 175		
10	Прыжок в высоту с места (см) норматив <b>СФП</b>	5	19	<b>10</b>	24	<b>15</b>	28 и более															
		4	18	<b>8</b>	22	<b>13</b>	27															
		3	17	<b>7</b>	21	<b>12</b>	26															
		2	16	<b>6</b>	20	<b>11</b>	25															
		1	15	<b>1</b>	15	<b>1</b>	15															
		0	менее 15																			
11	Челночный бег 3 x 10 м (сек) норматив <b>СФП</b>							<b>5</b>	13,30	<b>10</b>	13,21	<b>15</b>	13,13	<b>20</b>	12,97							
								<b>4</b>	13,35	<b>8</b>	13,23	<b>13</b>	13,15	<b>19</b>	12,99							
								<b>3</b>	13,40	<b>7</b>	13,25	<b>12</b>	13,17	<b>18</b>	13,01							
								<b>2</b>	13,45	<b>6</b>	13,27	<b>11</b>	13,19	<b>17</b>	13,03							
								<b>1</b>	13,5	<b>1</b>	13,5	<b>1</b>	13,5	<b>1</b>	13,5							
								<b>0</b>	более 13,5													
12	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (касания пола пальцами рук) норматив <b>СФП</b>	5	коснуться головой колен без помощи рук				5	ладони ниже уровня скамьи на 8 см														
		4	касание ладонями пола и подбородком ног				4	ладони ниже уровня скамьи на 6 см														
		3	касание ладонями пола				3	ладони ниже уровня скамьи на 4 см														
		2	касание пальцами рук пола				2	ладони ниже уровня скамьи на 2 см														
		1	касание кончиками пальцев рук пола				1	касание пола ладонями рук														
		0	кончики пальцев не достают до пола				0	касание пола кончиками пальцев рук														
13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (пальцы рук ниже уровня скамьи см)														<b>5</b>	11,0	<b>6</b>	11,5	<b>10</b>	13,5	<b>10</b>	13,5 и более
															<b>4</b>	10,5	<b>5</b>	11,0	<b>9</b>	13,0	<b>8</b>	12,5
															<b>3</b>	10,0	<b>4</b>	10,5	<b>8</b>	12,5	<b>6</b>	11,5
															<b>2</b>	9,5	<b>3</b>	10,0	<b>7</b>	12,0	<b>4</b>	10,5

	норматив <b>СФП</b>														<b>1</b>	9,0	<b>1</b>	9,0	<b>1</b>	9,0	<b>1</b>	9,0		
															<b>0</b>	менее 9,0					<b>0</b>	менее 9,0		
14	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх в замке. Отведение рук назад (см) норматив <b>СФП</b>	<b>5</b>	34	<b>10</b>	39	<b>15</b>	44 и более																	
		<b>4</b>	33	<b>8</b>	37	<b>13</b>	42																	
		<b>3</b>	32	<b>7</b>	36	<b>12</b>	41																	
		<b>2</b>	31	<b>6</b>	35	<b>11</b>	40																	
		<b>1</b>	30	<b>1</b>	30	<b>1</b>	30																	
	<b>0</b>	менее 30																						
15	Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения сек) (см) норматив <b>СФП</b>	<b>5</b>	9	<b>7</b>	11	<b>10</b>	14 и более																	
		<b>4</b>	8	<b>6</b>	10	<b>9</b>	13																	
		<b>3</b>	7	<b>5</b>	9	<b>8</b>	12																	
		<b>2</b>	6	<b>4</b>	8	<b>7</b>	11																	
		<b>1</b>	5	<b>1</b>	5	<b>1</b>	5																	
	<b>0</b>	менее 5																						
16	Прыжки с вращением скакалки вперед за 1 мин. (кол-во раз) норматив <b>СФП</b>						<b>5</b>	80	<b>10</b>	105	<b>15</b>	125	<b>20</b>	150	<b>5</b>	161	9	166	15	172	<b>10</b>	180 и более		
							<b>4</b>	78	<b>8</b>	95	<b>12</b>	115	<b>18</b>	140	<b>4</b>	159	8	165	13	170	<b>8</b>	177		
							<b>3</b>	75	<b>7</b>	90	<b>11</b>	110	<b>17</b>	135	<b>3</b>	156	7	164	12	169	<b>6</b>	175		
							<b>2</b>	72	<b>6</b>	85	<b>10</b>	105	<b>16</b>	130	<b>2</b>	153	6	163	11	168	<b>4</b>	173		
							<b>1</b>	70	<b>1</b>	70	<b>1</b>	70	<b>1</b>	70	<b>1</b>	150	<b>1</b>	160	<b>1</b>	160	<b>1</b>	170	<b>1</b>	170
	<b>0</b>	менее 70										<b>0</b>	менее 150					<b>0</b>	менее 170					
Минимальное количество баллов		<b>ЭНП</b>					<b>ЭТ</b>					<b>ЭССМ</b>					<b>ЭВСМ</b>							
		<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>1</b>				<b>2</b>		<b>3</b>			
		<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>		<b>7</b>				<b>7</b>		<b>7</b>		<b>7</b>	
17	<b>Обязательная техническая программа</b>																							
<b>Минимальное количество</b>		<b>ЭНП</b>					<b>ЭТ</b>					<b>ЭССМ</b>					<b>ЭВСМ</b>							

баллов	1		2		3		1		2		3		4		1		2		3		10
	2		2		3		4		6		8		10		10		10		10		10
Нормативы промежуточной и итоговой аттестации занимающихся отделения танцевального спорта по общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовке для перевода на очередной этап спортивной подготовки (зачет/незачет)																					
Минимальное количество баллов	ЭНП					ЭТ					ЭССМ					ЭВСМ					
	1		2		3	1		2		3	4						1		2		3
	10		10		11		12		14		16		18		17		17		17		17

Таблица № 18

**Нормативы ОФП, СФП текущей, промежуточной и итоговой аттестации мальчиков, юношей, мужчин отделения танцевального спорта**

№	Упражнение	Баллы	ЭНП				ЭТ								ЭССМ					Баллы	ЭВСМ			
			1	Баллы	2	Баллы	3	Баллы	1	Баллы	2	Баллы	3	Баллы	4	Баллы	1	Баллы	2			Баллы	3	
Возраст			7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-16	14-17	15-18	16-19	16 и старше											
1	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (кол-во раз) норматив ОФП	5	12	6	13	10	17 и более																	
		4	11	5	12	9	16																	
		3	10	4	11	8	15																	
		2	9	3	10	7	14																	
		1	8	1	8	1	8																	
		0	менее 8																					
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) норматив ОФП						5	16	6	17	7	18	10	20	5	18	8	21	10	23	10	25 и более		
							4	15	5	16	6	17	9	18	4	17	7	20	9	22	8	24		
							3	14	4	15	5	16	8	17	3	16	6	19	8	21	6	22		
							2	13	3	14	4	15	7	16	2	15	5	18	7	20	4	20		
							1	12	1	12	1	12	1	12	1	14	1	14	1	14	1	14	1	16
							0	менее 12					0	менее 14					0	менее 16				
3	Бег на 30 м (сек) норматив ОФП	5	6,70	10	6,49	15	6,40 и менее																	
		4	6,75	8	6,55	13	6,44																	
		3	6,80	7	6,60	12	6,46																	



		<b>2</b>	6,85	<b>6</b>	6,65	<b>11</b>	6,48																
		<b>1</b>	6,9	<b>1</b>	6,9	<b>1</b>	6,9																
		<b>0</b>	более 6,9																				
4	Бег на 20 м (сек) норматив <b>ОФП</b>							<b>5</b>	4,30	<b>10</b>	4,16	<b>15</b>	3,90	<b>20</b>	3,60	<b>5</b>	3,52	<b>10</b>	3,47	<b>15</b>	3,42	<b>10</b>	3,40 и менее
								<b>4</b>	4,35	<b>8</b>	4,22	<b>13</b>	4,00	<b>18</b>	3,75	<b>4</b>	3,54	<b>8</b>	3,49	<b>13</b>	3,44	<b>8</b>	3,46
								<b>3</b>	4,40	<b>7</b>	4,25	<b>12</b>	4,05	<b>17</b>	3,80	<b>3</b>	3,56	<b>7</b>	3,5	<b>12</b>	3,45	<b>6</b>	3,50
								<b>2</b>	4,45	<b>6</b>	4,28	<b>11</b>	4,10	<b>16</b>	3,85	<b>2</b>	3,58	<b>6</b>	3,51	<b>11</b>	3,46	<b>4</b>	3,54
								<b>1</b>	4,5	<b>1</b>	4,5	<b>1</b>	4,5	<b>1</b>	4,5	<b>1</b>	3,6	<b>1</b>	3,6	<b>1</b>	3,6	<b>1</b>	3,6
								<b>0</b>	более 4,5					<b>0</b>	более 3,6					<b>0</b>	более 3,6		
5	Непрерывный бег в свободном темпе (мин) норматив <b>ОФП</b>							<b>5</b>	14	<b>6</b>	15	<b>7</b>	16	<b>10</b>	20								
								<b>4</b>	13	<b>5</b>	14	<b>6</b>	15	<b>9</b>	18								
								<b>3</b>	12	<b>4</b>	13	<b>5</b>	14	<b>8</b>	17								
								<b>2</b>	11	<b>3</b>	12	<b>4</b>	13	<b>7</b>	16								
								<b>1</b>	10	<b>1</b>	10	<b>1</b>	10	<b>1</b>	10								
								<b>0</b>	менее 10														
6	Бег на 600 м (мин, сек) норматив <b>ОФП</b>															<b>5</b>	1,55	<b>7</b>	1,50	<b>10</b>	1,46	<b>10</b>	1,36 и менее
																<b>4</b>	1,56	<b>6</b>	1,52	<b>9</b>	1,47	<b>8</b>	1,38
																<b>3</b>	1,58	<b>5</b>	1,55	<b>8</b>	1,48	<b>6</b>	1,40
																<b>2</b>	2,00	<b>4</b>	1,56	<b>7</b>	1,5	<b>4</b>	1,42
																<b>1</b>	2,05	<b>1</b>	2,05	<b>1</b>	2,05	<b>1</b>	1,46
																<b>0</b>	более 2,05					<b>0</b>	более 1,46
7	Подъем туловища лежа на спине (количество раз) норматив <b>ОФП</b>	<b>5</b>	11	<b>10</b>	16	<b>15</b>	21 и более																
		<b>4</b>	10	<b>8</b>	14	<b>13</b>	19																
		<b>3</b>	9	<b>7</b>	13	<b>12</b>	18																
		<b>2</b>	8	<b>6</b>	12	<b>11</b>	17																
		<b>1</b>	7	<b>1</b>	7	<b>1</b>	7																
								<b>0</b>	менее 7														
8	Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту							<b>5</b>	39	<b>6</b>	40	<b>7</b>	41	<b>10</b>	44	<b>5</b>	51	<b>6</b>	52	<b>10</b>	56	<b>10</b>	56 и более
								<b>4</b>	38	<b>5</b>	39	<b>6</b>	40	<b>9</b>	43	<b>4</b>	50	<b>5</b>	51	<b>9</b>	55	<b>8</b>	54
								<b>3</b>	37	<b>4</b>	38	<b>5</b>	39	<b>8</b>	42	<b>3</b>	49	<b>4</b>	50	<b>8</b>	54	<b>6</b>	52

	(количество раз) норматив <b>СФП</b>							<b>2</b>	36	<b>3</b>	37	<b>4</b>	38	<b>7</b>	41	<b>2</b>	48	<b>3</b>	49	7	53	<b>4</b>	50
								<b>1</b>	35	<b>1</b>	35	<b>1</b>	35	<b>1</b>	35	<b>1</b>	47	<b>1</b>	47	<b>1</b>	47	<b>1</b>	47
								<b>0</b>	менее 35						<b>0</b>	менее 47						<b>0</b>	менее 47
9	Прыжок в длину с места (см) норматив <b>СФП</b>	<b>5</b>	124	<b>10</b>	132	<b>15</b>	140	<b>5</b>	160	<b>10</b>	182	<b>15</b>	194	<b>20</b>	200	<b>5</b>	204	<b>10</b>	209	<b>15</b>	216	<b>10</b>	225 и более
		<b>4</b>	122	<b>8</b>	130	<b>13</b>	138	<b>4</b>	155	<b>8</b>	175	<b>13</b>	190	<b>18</b>	198	<b>4</b>	203	<b>8</b>	207	<b>13</b>	212	<b>8</b>	220
		<b>3</b>	120	<b>7</b>	128	<b>12</b>	136	<b>3</b>	150	<b>7</b>	170	<b>12</b>	188	<b>17</b>	197	<b>3</b>	202	<b>7</b>	206	<b>12</b>	211	<b>6</b>	215
		<b>2</b>	118	<b>6</b>	126	<b>11</b>	134	<b>2</b>	145	<b>6</b>	165	<b>11</b>	185	<b>16</b>	196	<b>2</b>	201	<b>6</b>	205	<b>11</b>	210	<b>4</b>	210
		<b>1</b>	115	<b>1</b>	115	<b>1</b>	115	<b>1</b>	140	<b>1</b>	140	<b>1</b>	140	<b>1</b>	140	<b>1</b>	200	<b>1</b>	200	<b>1</b>	200	<b>1</b>	200
								<b>0</b>	менее 115						<b>0</b>	менее 140						<b>0</b>	менее 200
10	Прыжок в высоту с места (см) норматив <b>СФП</b>	<b>5</b>	24	<b>10</b>	29	<b>15</b>	34 и более																
		<b>4</b>	23	<b>8</b>	27	<b>13</b>	32																
		<b>3</b>	22	<b>7</b>	26	<b>12</b>	31																
		<b>2</b>	21	<b>6</b>	25	<b>11</b>	30																
		<b>1</b>	20	<b>1</b>	20	<b>1</b>	20																
								<b>0</b>	менее 20														
11	Челночный бег 3 x 10 м (сек) норматив <b>СФП</b>							<b>5</b>	12,87	<b>10</b>	12,77	<b>15</b>	12,65	<b>20</b>	12,50								
								<b>4</b>	12,90	<b>8</b>	12,81	<b>13</b>	12,71	<b>18</b>	12,54								
								<b>3</b>	12,93	<b>7</b>	12,83	<b>12</b>	12,73	<b>17</b>	12,57								
								<b>2</b>	12,95	<b>6</b>	12,85	<b>11</b>	12,75	<b>16</b>	12,60								
								<b>1</b>	13,00	<b>1</b>	13,00	<b>1</b>	13,00	<b>1</b>	13,00								
								<b>0</b>	более 13,0														
12	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (касания пола пальцами рук) норматив <b>СФП</b>	<b>5</b>	коснуться головой колен без помощи рук					<b>5</b>	ладони ниже уровня скамьи на 8 см														
		<b>4</b>	касание ладонями пола и подбородком ног					<b>4</b>	ладони ниже уровня скамьи на 6 см														
		<b>3</b>	касание ладонями пола					<b>3</b>	ладони ниже уровня скамьи на 4 см														
		<b>2</b>	касание пальцами рук пола					<b>2</b>	ладони ниже уровня скамьи на 2 см														

		<b>1</b>	касание кончиками пальцев рук пола				<b>1</b>	касание пола ладонями рук																								
		<b>0</b>	кончики пальцев не достают до пола				<b>0</b>	касание пола кончиками пальцев рук																								
13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (пальцы рук ниже уровня скамьи см) норматив <b>СФП</b>																			<b>5</b>	11,0	<b>6</b>	11,5	<b>10</b>	13,5	<b>10</b>	13,5 и более					
																					<b>4</b>	10,5	<b>5</b>	11,0	<b>9</b>	13,0	<b>8</b>	12,5				
																						<b>3</b>	10,0	<b>4</b>	10,5	<b>8</b>	12,5	<b>6</b>	11,5			
																							<b>2</b>	9,5	<b>3</b>	10,0	<b>7</b>	12,0	<b>4</b>	10,5		
																							<b>1</b>	9,0	<b>1</b>	9,0	<b>1</b>	9,0	<b>1</b>	9,0		
																							<b>0</b>	менее 9,0				<b>0</b>	менее 9,0			
14	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверху в замке. Отведение рук назад (см) норматив <b>СФП</b>	<b>5</b>	19	<b>10</b>	24	<b>15</b>	29 и более																									
		<b>4</b>	18	<b>8</b>	22	<b>13</b>	27																									
		<b>3</b>	17	<b>7</b>	21	<b>12</b>	26																									
		<b>2</b>	16	<b>6</b>	20	<b>11</b>	25																									
		<b>1</b>	15	<b>1</b>	15	<b>1</b>	15																									
		<b>0</b>	менее 15																													
15	Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения сек) (см) норматив <b>СФП</b>	<b>5</b>	8	<b>7</b>	10	<b>10</b>	13 и более																									
		<b>4</b>	7	<b>6</b>	9	<b>9</b>	12																									
		<b>3</b>	6	<b>5</b>	8	<b>8</b>	11																									
		<b>2</b>	5	<b>4</b>	7	<b>7</b>	10																									
		<b>1</b>	4	<b>1</b>	4	<b>1</b>	4																									
		<b>0</b>	менее 4																													
16	Прыжки с вращением скакалки вперед за 1 мин. (кол-во раз)							<b>5</b>	90	<b>10</b>	115	<b>15</b>	140	<b>20</b>	165	<b>5</b>	171	<b>9</b>	176	<b>15</b>	182	<b>10</b>	190 и более									
								<b>4</b>	85	<b>8</b>	105	<b>13</b>	130	<b>18</b>	155	<b>4</b>	169	<b>8</b>	175	<b>13</b>	180	<b>8</b>	187									

норматив СФП							3	80	7	100	12	125	17	150	3	166	7	174	12	179	6	185	
							2	75	6	95	11	120	16	145	2	163	6	173	11	178	4	183	
							1	70	1	70	1	70	1	70	1	160	1	160	1	160	1	180	
							0	менее 70							0	менее 160							0
Минимальное количество баллов	ЭНП						ЭТ						ЭССМ						ЭВСМ				
	1		2		3		1		2		3		4		1		2			3			
	8		8		8		8		8		8		8		7		7			7		7	
17	Обязательная техническая программа																						
Минимальное количество баллов	ЭНП						ЭТ						ЭССМ						ЭВСМ				
	1		2		3		1		2		3		4		1		2			3			
	2		2		3		4		6		8		10		10		10			10		10	
Нормативы промежуточной и итоговой аттестации занимающихся отделения танцевального спорта по общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовке для перевода на очередной этап спортивной подготовки (зачет/незачет)																							
Минимальное количество баллов	ЭНП						ЭТ						ЭССМ						ЭВСМ				
	1		2		3		1		2		3		4		1		2			3			
	10		10		11		12		14		16		18		17		17			17		17	

Таблица № 1

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**Перечень упражнений танцевальной программы (ДЕВУШКИ, ЮНОШИ) отделения танцевального спорта**

№ п/п	Упражнение	оценка	ЭНП			ЭТ					ЭССМ			ЭВСМ
			1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	
<b>Сбавки: 1 балл – исполнение не под музыку, 1 балл – нарушение техники выполнения, 1 балл – нарушение хореографии, 1 балл – нарушение осанки и линейности</b>														
1	Упражнение № 1	5	0	0										
		4	1	1										
		3	2	2										
		2	3	3										
		1	4	4										
2	Упражнение № 2	5	0	0	0									
		4	1	1	1									
		3	2	2	2									
		2	3	3	3									
		1	4	4	4									
3	Упражнение № 3	5	0	0	0									
		4	1	1	1									
		3	2	2	2									
		2	3	3	3									
		1	4	4	4									
4	Упражнение № 4	5	0	0	0	0								
		4	1	1	1	1								
		3	2	2	2	2								
		2	3	3	3	3								
		1	4	4	4	4								

5	Упражнение № 5	5	0	0	0	0	0							
		4	1	1	1	1	1							
		3	2	2	2	2	2							
		2	3	3	3	3	3							
		1	4	4	4	4	4							
6	Упражнение № 6	5	0	0	0	0	0							
		4	1	1	1	1	1							
		3	2	2	2	2	2							
		2	3	3	3	3	3							
		1	4	4	4	4	4							
7	Упражнение № 7	5	0	0	0	0	0	0						
		4	1	1	1	1	1	1						
		3	2	2	2	2	2	2						
		2	3	3	3	3	3	3						
		1	4	4	4	4	4	4						
8	Упражнение № 8	5	0	0	0	0	0	0						
		4	1	1	1	1	1	1						
		3	2	2	2	2	2	2						
		2	3	3	3	3	3	3						
		1	4	4	4	4	4	4						
9	Упражнение № 9	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
		2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

10	Упражнение № 10	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
		2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>Минимальное количество баллов</b>		<b>ЭНП</b>			<b>ЭТ</b>					<b>ЭССМ</b>			<b>ЭВСМ</b>	
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		
		2	2	3	4	6	8	10	10	10	10	10	10	
Спортивный разряд		-			3 юношеский разряд					кандидат в мастера спорта			мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**Перечень упражнений танцевальной программы**  
**(ДЕВУШКИ, ЮНОШИ) отделение танцевального спорта**

№	Этап	Упражнение оценивается по 5 бальной системе	Баллы	Система сбавок
1	НП – 1 НП - 2	1) Walts: 1. закрытая правая перемена; 2. закрытая левая перемена;	10,0	1 балл - исполнение не под музыку; 1 балл - нарушение техники исполнения 1 балл - нарушение хореографии
		2) Cha-cha-cha: 1. основной шаг; 2. тайм степ;	10,0	
2	НП – 3	1) Walts: 1. правый поворот; 2. левый поворот; 3. правый спин поворот;	15,0	1 балл - осанка и линейность
		2) Cha-cha-cha: 1. поворот на месте; 2. рука к руке; 3. нью-йорк;	15,0	
		3) Samba: 1. основные движения с ПН и ЛН; 2. самба ход на месте; 3. виски влево и вправо;	15,0	
3	Т – 1	1) Walts: 1. правый спин поворот; 2. плетение; 3. перемена хэзитэйшн;	15,0	1 балл - исполнение не под музыку; 1 балл - нарушение техники исполнения 1 балл - нарушение хореографии 1 балл - осанка и линейность
		5) Quickstep: 1. четвертной поворот вправо; 2. лок степ назад; 3. лок степ вперед;	15,0	
		6) Samba: 1. бота фога в продвижении (вперед и назад); 2. самба ход в сторону; 3. вольта в продвижении вправо и влево;	15,0	
		7) Cha-cha-cha: 1. алемана; 2. три ча-ча-ча; 3. открытый хиптвист;	15,0	
4	Т – 2	1) Walts: 1. двойной левы спин; 2. поворотный лок вправо ; 3. левое корте;	15,0	1 балл - исполнение не под музыку; 1 балл - нарушение техники исполнения 1 балл - нарушение
	Т – 2	2) Quickstep: 1. Правый спин поворот; 2. Правый поворот с хэзитэйшн; 3. Поступательное шассе;	15,0	



		3) Viennese Waltz: 1. правый поворот;	5,0	хореографии 1 балл - осанка и линейность
		4) Samba: 1. мэйпоул; 2. теневые ботафого; 3. левый поворот;	15,0	
		5) Cha-cha-cha: 1. алемана; 2. закрытый хип твист 3. Веер 4. хоккейная клюшка	20,0	
		6) Jive: 1. основное движение на месте; 2. смена мест слева направо; 3. американский спин;	15,0	
5	Т – 3	1) Waltz: 1. плетение из пп; 2. дрэг хезитейшн; 3. фоллэвэй виск;	15,0	1 балл - исполнение не под музыку; 1 балл - нарушение техники исполнения 1 балл - нарушение хореографии 1 балл - осанка и линейность
		2) Tango: 1. ход; 2. мини файв степ; 3. закрытый променад; 4. основной левый поворот;	20,0	
		3) Viennese Waltz: 1. левый поворот;	5,0	
		4) Quickstep: 1. левый пивот; 2. двойной левый спин; 3. бегущий правый поворот; 4. быстрый открытый левый;	20,0	
		5) Samba: 1. закрытые роки; 2. открытые роки; 3. раскручивание; 4. коса;	20,0	
		6) Cha-cha-cha: 1. левый волчок; 2. аида; 3. спираль; 4. локон;	20,0	
		7) Rumba: 1. основное движение; 2. кукарача; 3. Нью-Йорк; 4. веер;	20,0	
		8) Jive: 1. перекрученная смена мест слева направо; 2. испанские руки; 3. раскручивание; 4. шаги цыпленка;	20,0	
6	Т – 4	3) Waltz: 1. ховер корте;	20,0	

Т – 5 ССМ 1 ССМ–2 ССМ 3 ВСМ	2. фоллэвэй и слип пивот; 3. быстрый правый спин поворот; 4. изогнутое перо;		1 балл - исполнение не под музыку; 1 балл - нарушение техники исполнения 1 балл - нарушение хореографии 1 балл - осанка и линейность
	4) Tango: 1. чейс; 2. левый фоллэвэй и слип пивот; 3. наружный спин; 4. левый пивот;	20,0	
	3) Viennese Walts: 1. перемена назад из правого поворота в левый; 2. перемена назад из левого поворота в правый;	10,0	
	4) Foxtrot: 1. перо; 2. тройной шаг; 3. левый поворот; 4. правый поворот;	20,0	
	5) Quickstep: 1. фиштейл; 2. румба кросс; 3. типси вправо; 4. типси влево; 5. 6 быстрых бегущих;	25,0	
	6) Samba: 1. вольта по кругу в теневой позиции; 2. левый ролл; 3. контра бота фога; 4. бег в променад и контр променад;	20,0	
	7) Cha-cha-cha: 1. ритм «гуапача»; 2. возлюбленная; 3. следуй за мной; 4. непрерывный хип твист по кругу;	20,0	
	8) Rumba: 1. синкопированные кубинские роки; 2. скользящие дверцы; 3. три тройки; 4. три алеманы;	20,0	
	9) Paso Doble: 1. аппель; 2. основное движение; 3. шассе плац; 4. твист поворот;	20,0	
	10) Jive: 1. шоулдер спин; 2. чаггин; 3. катапульта; 4. смена мест справа налево с двойным поворотом;	20,0	

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературных источников:

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 961 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "танцевальный спорт".
3. Единая всероссийская классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).
4. 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 – 420 с.
5. 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. – 98 с.
6. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И., Кирьянов ЮА. и др. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. - М.: Госкомспорт ССС, 1989. - 20 с.
7. Баранов С. П., Болотина Л.Р., Слостёнин В.А. Педагогика. - М., 1987.
8. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-П.: 1996
9. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.-190 с.
10. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. Ростов на Дону, Феникс, 2003
11. Ваганова А. Я. Основы классического танца. М.: Искусство, 1963
12. Вайцеховский СМ. Книга тренера. М.: ФиС, 1971
13. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы. - Смоленск, 1990. 3-64.
14. Воробьёв А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: ФиС, 1989.-169 с.
15. Танеева М.А. Рекомендации по учёту возрастных особенностей в детских коллективах бального танца.