



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СП «Факел» г. Челябинска

В.О. Хутовик

«Факел» 28 апреля 2023 года

приказ № \_\_\_\_\_ от 28.04.2023 года

ПРИНЯТ

на педагогическом совете

МБУДО СП «Факел» г. Челябинска

от 27.04.2023 года № \_\_\_\_\_

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

*(Разработана в соответствии с ФССП по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 года № 961, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 16.12.2022 года № 71601)*

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФАКЕЛ» ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
(МБУДО СП «Факел» г. Челябинска)

г. Челябинск, ул. Университетская Набережная, 34, тел./факс (351)798-07-22



Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Челябинск, 2023 г.

Автор(ы) программы:

Руководитель рабочей группы:

*А.Ф. Мамонд* – заместитель директора МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска, награжден почетной грамотой Министерства спорта Российской Федерации

Члены рабочей группы:

*К.Д. Рыжов-Клементюк* – инструктор-методист МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

*Е.В. Волков* – тренер-преподаватель МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

*Г.С. Давыдов* – сотрудник физической культуры, тренер-преподаватель МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

*С.Ю. Труфанов* – тренер-преподаватель МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска, награжден благодарностью Министра спорта Российской Федерации

*М.В. Кисляков* – тренер-преподаватель МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

*А.Р. Серов* – тренер-преподаватель МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска



Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 года № 961, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 16.12.2022 года № 31601)

Программа предназначена для организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» по отдельным танцевальным видам спорта в МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска.

Раскрывает характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», систему контроля, рабочую программу по виду спорта (спортивные дисциплины «европейская программа», «американская программа», «миксборк»), особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам и условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	Стр. 1-2
	Цели и задачи .....	Стр. 1-2
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	Стр. 3-26
	Нормативные требования с срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	Стр. 3
	Объем Программы .....	Стр. 3-4
	Виды (формы обучения) .....	Стр. 4-9
	Годовой учебно-тренировочный план .....	Стр. 10-11, Приложение № 1, стр. 94- 95
	Календарный план воспитательной работы .....	Стр. 11, Приложение № 2, стр. 96- 102
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	Стр. 11-16
	Планы инструкторской и судейской практики .....	Стр. 17-20
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	Стр. 20-26
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	Стр. 27-34
	Требования в результате освоения программы .....	Стр. 27-29
	Аттестация обучающихся учреждения .....	Стр. 29
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки .....	Стр. 29-34 Приложение № 6, стр. 116-149
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....	Стр. 35-81
	Пространственный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	Стр. 35-81
	Учебно-тематический план Программы .....	Стр. 81, Приложение № 3, стр. 103-111
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ .....	Стр. 82-86
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	Стр. 87-105

Материально-технические условия реализации Программы	Стр. 87, Приложение № 4, стр. 112-113, Приложение № 5, стр. 114-115
Кадровые условия реализации Программы	Стр. 88-89
а) Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками	Стр. 88
б) Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения	Стр. 88
в) Непрерывность профессионального развития тренеров- преподавателей учреждения	Стр. 88-89
Информационно-методические условия реализации Программы	Стр. 89-93
Приложение № 1	Стр. 94-95
Приложение № 2	Стр. 96-102
Приложение № 3	Стр. 103-111
Приложение № 4	Стр. 112-113
Приложение № 5	Стр. 114-115
Приложение № 6	Стр. 116-150

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам танцевального спорта «европейская программа», «латиноамериканская программа», «двоеборье» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Факел» города Челябинска на отделении танцевального спорта с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 961 (далее – ФССП), зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 16 декабря 2022 года № 71691. Программа составлена в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 года № 1280 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических привычек и учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного, поэтапного процесса спортивной подготовки и планомерного роста спортивного мастерства.

Цель данной Программы конкретизируется в отдельных задачах, определённых для каждого этапа спортивной подготовки. Все этапы спортивной подготовки имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических и специальных качеств обучающихся, их спортивного совершенствования.

### 1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ЭНП):

Основные задачи учебно-тренировочного процесса направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «танцевальный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «танцевальный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- изучение терминологии спортивного танца и базовой техники исполнения основных фигур в танцевальном спорте;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья обучающихся.

## 2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья, устранение недостатков и уровень физической подготовленности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «танцевальный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «танцевальный спорт»;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья обучающихся.

## 3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭСМ)

Основными задачами подготовки являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- совершенствование индивидуальной атлетической подготовки;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой танцевального спорта;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- выполнение требований федерального стандарта спортивной подготовки;
- сохранение здоровья обучающихся.

## 4. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭВСМ)

Основными задачами подготовки являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «танцевальный спорт»;
- формирование специализированных знаний;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- повышение мощности и остроты соревновательных действий и дальнейшее приобретение соревновательного опыта в турнирах и соревнованиях различного ранга;
- сохранение здоровья обучающихся.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, а также количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определяется приложением № 1 ФССП по виду спорта «танцевальный спорт» и указаны в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	от 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	от 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	от 2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	от 2

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии включения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «танцевальный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «танцевальный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований (в соответствии с п. 10 ФССП по виду спорта «танцевальный спорт»).

4. Объем Программы установлен в соответствии с ФССП (Приложение № 2) по виду спорта «танцевальный спорт» и отражен в таблице № 2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (участие в спортивных соревнованиях)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1-2 года	3-4 года	5-6 лет	7-8 лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	10-18	16-24	18-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	520-936	832-1248	936-1664

Рекомендованный объем Программы, реализуемой на отделении танцевального спорта МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска для этапов спортивной подготовки, отражен в годовом учебно-тренировочном плане данной Программы (Приложение № 1).

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по танцевальному спорту, учитывают комплексный характер спортивной подготовки и могут представлять собой:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные практические и теоретические занятия, которые в свою очередь могут проходить в форме различного вида тренировок, лекций, бесед, дискуссий и выступлений с сообщениями обучающихся, просмотра видеоматериалов с последующим его разбором и обсуждением и пр.;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- контрольные занятия и тестирование.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Она проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с двумя обучающимися, объединенными в спортивную танцевальную пару и включает в себя самостоятельную работу танцоров по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «танцевальный спорт» допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса на отделении танцевального спорта.

Допустимый объем учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с ФССП по танцевальному спорту отражен в таблице № 3.

Таблица № 3

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

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным стартовым соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Система спортивных соревнований является важнейшей составной частью спортивной подготовки и представляет собой ряд официальных и неофициальных спортивных соревнований. Функции соревнований значительны и многообразны.

Спортивные соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися при прохождении им соответствующего этапа спортивной подготовки.

В зависимости от этапа спортивной подготовки роль и место соревновательной деятельности меняется, так как существенно зависит от многолетней подготовки.

На начальном этапе спортивной подготовки планируются только контрольные соревнования, основной целью которых является контроль над эффективностью и темпом качества учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта. Они не требуют специальной подготовки к ним.

По мере роста квалификации обучающихся танцоров, на последующих этапах многолетней спортивной подготовки количество соревнований неуклонно возрастает, в соревновательную практику вводятся сборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Большое значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даёт возможность тренерам-преподавателям отделения танцевального спорта планомерно проводить подготовку, не форсируя её и обеспечивая возможность демонстрации наилучших результатов на основных соревнованиях.

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определённом этапе спортивной подготовки, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам спортивной подготовки.

Наряду с этим менее значимые соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие танцора в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Различают следующие виды соревнований:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность спортивной подготовки. С учётом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- сборочные соревнования, по итогам которых комплекуют сборные команды, отбирают участников на основные соревнования. Здесь перед обучающимися

становится заданной задачей определить место возможное занять в составе участников основных соревнований;

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

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях соответствует требованиям объема соревновательной деятельности приложения № 4 ФССП по танцевальному спорту и отражен в таблице № 4.

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (тема спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до 10 лет	свыше 10 лет	до 17 лет	свыше 17 лет		
Контрольные	2	4	4	2	2	2
Отборочные	—	—	2	2	2	4
Основные	2	4	4	4	5	6

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки отражен в годовом учебно-тренировочном плане Программы (Приложение № 1).

Учебно-тренировочный процесс на отделении танцевального спорта МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение № 1) и рассчитан на 52 недели в год с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса за счет периода самостоятельной подготовки обучающихся, составляющей от 10 % до 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом каждого этапа спортивной подготовки.

Спортивная подготовка обучающихся по виду спорта «танцевальный спорт» включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая, теоретическая и психологическая подготовка; инструкторская и судейская практика; медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки на всех этапах прохождения спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (смотри таблицу № 5).

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1-2 года	3-4 года	1-2 года	3-4 года		
Общая физическая подготовка (%)	30-38	22-30	14-22	11-19	8-16	6-14
Специальная физическая подготовка (%)	12-16	16-20	17-21	17-21	18-22	18-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	2-4	3-7	5-7	6-8	8-12
Техническая подготовка (%)	29-45	23-45	37-49	39-49	43-50	42-52
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-7	6-9	9-15	9-15	9-16	9-16
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	4-6	4-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-2	2-3	3-4	4-6	4-6

Количество часов по видам спортивной подготовки, на этапах спортивной подготовки отделения высшей школы спорта МБУДО СШ «Фавел» г. Челябинска указано в годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки (Приложение № 1).

6. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по танцевальному спорту представлен в Приложении № 1 к данной Программе.

МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска, осуществляющее спортивную подготовку, самостоятельно определяет порядок формирования групп спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные группы формируются в период октябрь-декабрь текущего года, включая вступительное тестирование и подготовку заключений о зачислении в спортивную школу. Учебно-тренировочный год (сезон) соответствует календарному году.

С учетом специфики танцевального спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки на отделении танцевального спорта:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий по спортивной подготовке, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «танцевальный спорт» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проводящих спортивную подготовку.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается директором школы, осуществляющей спортивную подготовку, после согласования с педагогическим советом и целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся танцоров, с учетом их обучения в общеобразовательных и других учреждениях города.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» в МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска не превышает:

- этап начальной подготовки – 2 часа;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3 часа;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;
- этап высшего спортивного мастерства – 4 часа;
- при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – 8 часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства в период самостоятельной подготовки и/или в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

#### 7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности в учреждениях дополнительного образования. Её сущность состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающегося путём обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Она входит в состав дополнительных образовательных программ.

Спорт всегда был мощным средством воспитания. В работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств могут использоваться учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования и мероприятия, беседы, наглядные пособия, собрания, досуговые и развлекательно-игровые мероприятия, участие в акциях и выступлениях, просмотры кинофильмов, проведение искусства, общественная деятельность и т.д.

Воспитательная работа предполагает тесное единство направлений воспитательной работы с учётом особенностей физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Напряжённая учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанные с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Она неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Среди основных задач и направлений воспитательной работы в учреждении представлены:

- физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовое воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- спортивно-эстетическое и этическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- учебно-познавательная деятельность;
- профориентационная деятельность и саморазвитие;
- работа с родителями.

В Приложении № 2 данной Программы в таблице № 1 представлен примерный план воспитательной работы. В таблице № 2 – примерная тематика бесед, лекций, дискуссий с обучающимися спортсменами.

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спортсмену и обучающемуся спортсмену, вреда его здоровью, морального и генетического ущерба обществу.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. В отношении лица, проходящего спортивную подготовку, действует «принцип строгой ответственности».

Экспертно-тренерско-преподавательский состав учреждения проводит разъяснительную работу с обучающимися по предотвращению использования допинга в спорте. Во время организации учебно-тренировочного процесса рекомендуется проводить следующие антидопинговые мероприятия, приведенные в таблицах № 6, 7, 8.

Таблица № 6

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

№ п/п	Содержание антидопинговых мероприятий	Форма проведения мероприятий	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Организация и проведение антидопинговой работы	Лекции, беседы, круглый стол, индивидуальные консультации	в течение года	Разработка тематики мероприятий. Разъяснение, объяснение, обучение, ознакомление, пропаганда предоставляемой тематики
2.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс	1-ый квартал года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

3.	Проведение информационно-пропаганды	Наглядная агитация, раздача брошюр, памфлетов и т.п.	в течение года по мере необходимости	Оформление стендов, брошюр на видном месте в группах, на отделенных по видам спорта
4.	Участие в образовательных семинарах, лекториях	Семинары, лектории	в течение года	Спикеромление с предоставляемой информацией, ответы на задаваемые вопросы
5.	Формирование критического отношения к допингу	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	в течение года	Разъяснение, объяснение предоставляемого материала
6.	Самообразование	Самостоятельная работа (чтение литературы)	по необходимости	Изучение сервисов, литературы по антидопингу, выявление новостей с использованием интернетресурса, с целью нахождения новейших публикаций по проблеме допинга; поиск иллюстрированных материалов по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.д.), подготовка информационного материала, направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте
7.	Организация и проведение родительских собраний	Родительское собрание	в течение года	Исключение вопросов по антидопингу, разъяснение их ответственности, использование памфлетов для родителей

## Примерный план антидопинговых мероприятий школы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1.	Назначение ответственных лиц за реализацию антидопинговых мероприятий	июль	Директор
2.	Утверждение плана антидопинговых мероприятий по профилактике и информированию неиспользование допинга, запрещенных средств и методов в спорте	февраль	Ответственная лицо за реализацию антидопинговых мероприятий
3.	Организация и проведение семинара, лекции по актуальным вопросам антидопинга для тренеров-преподавателей	март	Инструктор по гигиеническому воспитанию
4.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся	апрель	Инструктор по гигиеническому воспитанию
5.	Организация и содействие и проведения обучения на сайте РУСАДА	по мере необходимости	Заместитель директора
6.	Ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся	при поступлении	Тренеры-преподаватели
7.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу	при поступлении	Директор
8.	Оформление сайта по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала	в течение года	Инструктор по гигиеническому воспитанию
9.	Участие в научно-практических конференциях по тематике допинга в спорте	по необходимости	Тренеры-преподаватели

10.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	в течение года	Тренеры-преподаватели
11.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Директор

Таблица № 3

## Примерный тематический план антидопинговой тематики

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Наименование темы
1.	Этап начальной подготовки для всех годов обучения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой.</li> <li>2. Права и обязанности спортсменов, принципы строгой ответственности.</li> <li>3. Что такое допинг и допинг-контроль?</li> <li>4. Последствия допинга для здоровья.</li> <li>5. Допинг и зависящее поведение.</li> <li>6. Как повысить результаты без допинга?</li> <li>7. Причины борьбы с допингом.</li> </ol>
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Запрещенные вещества и методы, включенные в Запрещенный список.</li> <li>2. Виды нарушений антидопинговых правил.</li> <li>3. Применение лекарственных средств, проверки препаратов, риски использования.</li> <li>3. Мотивация нарушений антидопинговых правил.</li> <li>4. Допинг и спортивная медицина.</li> <li>5. Психологические и имиджевые последствия допинга.</li> <li>6. Организация антидопинговой работы.</li> <li>7. Процедура допинг-контроля.</li> </ol>

	свыше трех лет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы.</li> <li>2. Допинг как глобальная проблема современного спорта.</li> <li>3. Характеристика допинговых средств и методов.</li> <li>4. Наказания за нарушение антидопинговых правил.</li> <li>5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.</li> <li>6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.</li> <li>7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.</li> </ol>
3.	<p>Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p> <p>для всех годов обучения</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения.</li> <li>2. Процесс отбора проб мочи и крови.</li> <li>3. Биологический паспорт спортсмена.</li> <li>4. Социальные и экономические последствия применения допинга, санкции.</li> <li>5. Как сообщить о допинге.</li> <li>6. Обработка результатов.</li> <li>7. Актуальные тенденции в антидопинговой политике.</li> <li>8. Допинг как глобальная проблема современного спорта.</li> <li>9. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга.</li> <li>10. Основы методики антидопинговой профилактики.</li> <li>11. Профилактика допинга.</li> </ol>

Занятия могут проводиться в методических классах, спортивном зале, хореографическом классе. Предпочтительнее занятия проводить в микро-группах, так как они позволяют организовать групповые дискуссии. Используются иллюстрированные материалы и мультимедиапрезентации.

Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернет-ресурса, с целью нахождения новейших публикаций по проблеме допинга; поиск иллюстрированных материалов по профилактике запрещенного поведения (плакаты социальной рекламы и т.д.); подготовка информационного материала, направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики:

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующей возможности привлечения к инструкторской и судейской деятельности. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается настоящей Программой спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» начиная с учебно-тренировочного этапа и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства, представленный в таблице № 9.

Таблица № 9

План инструкторской и судейской практики

Вид практики	Содержание	Сроки реализации	Ответственный
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет</i>			
Инструкторская	<p>Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдачи его после окончания занятия). Овладение командным голосом для построения, отдачи рапорта.</p> <p>В качестве помощника тренера-преподавателя – умение показать и объяснить выполнение отдельных технических элементов, комбинаций.</p> <p>Уметь проводить занятия с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами (до 3-х лет).</p> <p>Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять</p>	Устанавливается в соответствии со спецификой этапа спортивной подготовки в течение года	Тренер-преподаватель

	произвольное комбинации для обучающихся младших разрядов		
Судейская	Изучение особенностей исполняемых танцев, их основных характеристик. Изучение правил соревнований. Практика работы судьей на внутришкольных соревнованиях с начинающими тансорами		
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) спяид трёх лет</i>			
Инструкторская	Определение ошибок в технике исполнения основных шагов и фигур у обучающихся младших разрядов; исправление ошибок; оценка выполнения элементов, шадта техники выполнения движений танцевальнго спорта	Устанавливается в соответствии со спецификой этапа спортивной подготовки в течение года	Тренер- преподаватель
Судейская	Практика работы судьей на городских соревнованиях по массовому спорту		
<i>Этап совершенствования спортивной мастерства и высшего спортивного мастерства</i>			
	Освоение методики проведения учебно- тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими тансорами. Выполнение необходимых требований для	Устанавливается в соответствии со спецификой этапа спортивной подготовки в течение года	Тренер- преподаватель

<p>Инструкторская</p> 	<p>присвоения звания инструктора.</p> <p>Умение организовывать и проводить занятия с подопечными отделения танцевального спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное проведение занятий по ОФП;</li> <li>- обучение основным техническим элементам и приемам;</li> <li>- составление комплексов упражнений для развития физических качеств;</li> <li>- подбор упражнений для совершенствования техники;</li> <li>- проводить самоконтроль во время учебно-тренировочных занятий</li> </ul>		
<p>Судейская</p>	<p>Дальнейшее прохождение практики судейства в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях спортивной школы, районных и городских соревнованиях.</p> <p>Участие в судействе конкурсов исполнителей спортивного балетного танца и мероприятий по танцевальному спорту</p>		
<p>Организаторская</p>	<p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в спортивном учреждении.</p>	<p>в течение года</p>	<p>Тренеры-преподаватели</p>

	Организации и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя		
--	--	--	--

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска, осуществляется работниками МУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер» города Челябинска в соответствии с графиком прохождения медицинских осмотров над состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, на основании договора между вышеуказанными учреждениями.

Результаты врачебного контроля в процессе спортивной подготовки используются тренерами-преподавателями для применения индивидуального подхода и коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «классический спорт» с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса рекомендуется включать:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее 1 раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местом проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, спортивной одеждой и спортивной обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль над питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского

обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования. Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

Таблица № 10

## Медико-биологическое обследование

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углублённое	1. Контроль над состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование узкими специалистами (терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом и т.п.), проведение электрокардиографии с пробой на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи
Этапное	 1. Контроль над состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3. Оценка функциональной подготовленности после прохождения определённого этапа спортивной подготовки и разработки рекомендаций по планированию следующего этапа спортивной подготовки.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению спортивного врача у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья обучающихся, электрокардиограмм, анализы
Текущее	1. Оперативный контроль над функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемой спортивным врачом или тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, шпальс, пульсометрия, измерение

	средств и методов тренировки. 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья	артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие
--	---	--

Лица, желающие пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в спортивное учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в виде заключения лечащего (наблюдающего) врача-педиатра об отсутствии противопоказаний для занятий танцевальным спортом.

Одним из основных путей повышения эффективности подготовки обучающихся спортсменов, безусловно, является организация и осуществление мероприятий по восстановлению организма на протяжении всего годичного цикла спортивной подготовки. В современном спорте средства восстановления также важны, как и само учебно-тренировочное занятие, поскольку достичь высокого результата невозможно только за счёт интенсивности нагрузок и увеличения его объёма. Таким образом, методы восстановления и снятия утомления у обучающегося приобретают первостепенное и особое значение в современном спорте. Восстановление – это незаменимая часть учебно-тренировочного процесса. Средства и условия их использования для восстановления танцовщиц предложены в следующей таблице № 11.

Таблица № 11

### Средства и условия восстановления

Средства восстановления	Условия восстановления
Педагогические	Теоретическое использование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок
	Применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления
	Нормирование нагрузок и условий проведения учебно-тренировочных занятий
	Переключение с одного вида деятельности на другой
	Введение в ходе тренировки упражнений активного отдыха
	Рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности
	Правильное сочетание нагрузок и отдыха (графикальный режим тренировок и отдыха)
Психологические	Психофизиологические приемы регуляции аутогенной, психофизиологической тренировки
	Средства внушения
	Специальные двигательные упражнения
	Отслеживание факторы
	Разнообразный досуг, комфортабельные условия быта
	Создание положительного эмоционального фона во время отдыха, шутливые и музыкальные воздействия

	Психо-волевая тренировка
Медико-биологические	Рациональное сбалансированное питание (продукты богатые легкоусвояемыми углеводами, белковыми веществами и витаминами)
	Витамины
	Фармакологические средства – поливитамины, рыбий жир, витамин В <sub>6</sub>
	Использование биологических стимуляторов и адаптогенов, не относящихся к допингам (жестительные вещества – женьшень, жостерьянок, левзея, китайский лимонник, заманиха и др.)
	Фитотерапевтические средства женьшеня
	Массаж
	Общее ультрафиолетовое облучение
	Экстрасветотерапия
	Кислородные коктейли
	Аэроионизация, вдыхание чистого кислорода при нормальном и повышенном атмосферном давлении (гипербарическая оксигенация), крессомеры
	Местная барокамера
	Тепловые процедуры
	Использование природных мест с повышенной биологической активностью
	Воздействие на биологически активные точки
	Русская парная баня, сауна
Проведение гипоксических тренировок	
Гигиенические	Рациональный режим дня
	Личная гигиена (отказ от вредных привычек, рациональный распорядок дня)
	Закаливание
	Специализированное питание и рациональный питьевой режим
	Гигиенические условия учебно-тренировочного процесса
	Специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях
	Прогулки на свежем воздухе (дует теплой увлажненной) при t 36-38° С продолжительностью 15-20 минут

Для восстановления обучающихся до исходного уровня, применяется широкий комплекс средств восстановления (КСВ), который подбирается с учётом возраста и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа спортивной подготовки. План применения восстановительных средств отражён в таблице № 12.

Таблица № 12

### План применения восстановительных средств

Предназначение	Цели	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап адаптации к учебной нагрузке			
Развитие физических качеств с учётом специфики вида спорта.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в течение спортивной подготовки.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление

физическая и техническая подготовка		Ежедневный гигиенический душ и водные процедуры восстанавливающего характера, сбалансированное питание	по методичному пособию отряда, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап, время командных мероприятий (турниры) и мероприятия в рамках высшего спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочными занятием, соревнованиями	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминка, предупреждение травматизации и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных обучающихся	Управление на растяжке: Разминка Массажа  Искусственная депривация мышц	3 мин.  10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60 %) Растирание массажным востановителем
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнованиями	Предупреждение обморока, знобления, переутомления, перенапряжения	Чередуем учебно-тренировочные нагрузки по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Пеннорегуляция мышечной напряженности	В процессе тренировки  3-8 мин.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнованиями	Восстановление функций жардиостораторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый - прохладный	3 мин.
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Лондальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону) Душ - теплый / умеренно холодный / теплый	8-10 мин.  5-10 мин.
В середине микрочика, в соревнованиях свободный от выступления день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к следующему этапу тренировок.	Управление СФП восстановительной направленности Сонд, общий массаж	Восстановительный в тренировке  После восстановительной в тренировке

	профилактика перенапряжений		
После микротравм, стрессовых	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	Восстановительная тренировка, туризм После-активно-восстановительные тренировки

Особенности использования различных методов восстановления отражены в следующей таблице.

Таблица № 12.1

### Использование различных методов восстановления

Методы восстановления	Во время учебно-тренировочного занятия	После учебно-тренировочного занятия	В течение дня*	В микрочикле**
Педагогические методы восстановления	Интервал отдыха; Подбор упражнений на восстановление; Вариативность средств	Время отдыха между занятиями; Сон; Лыжняфитотерапия (прогулки по местности); Использование одежды по погоде; Купание в ванне с морской водой, в озере, в реке;	Время отдыха между занятиями; Сон; Лыжняфитотерапия (прогулки по местности); Использование одежды по погоде; Купание в ванне с морской водой, в озере, в реке;	Чередование нагрузки и отдыха; Учет индивидуальных потребностей; Купание в ванне с морской водой, в озере, в реке; Культурные мероприятия (посещение кино, театр, музея, выставки и т.д.)
Медико-биологические методы восстановления 1. Физиотерапевтические процедуры	Нибруэсмаж; Тонизирующий массаж; Восстановительный массаж; Самомассаж; Электростимуляция; Биомеханическая стимуляция мышц	Восстановительный массаж; Тонизирующий массаж; Лазеротерапия; Ванны - жемчужная, йодо-бромная и др.; Аэроионизация воздуха; Все виды душа; Сауна; Баня с веником; Общий массаж; Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Восстановительный массаж; Тонизирующий массаж; Лазеротерапия; Ванны - жемчужная, йодо-бромная и др.; Аэроионизация воздуха; Все виды душа; Сауна; Баня с веником; Общий массаж; Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Сауна; Баня с веником; Общий массаж; Ультрафиолетовое облучение; Массаж с растирками, согревающими мазями; Физиотерапевтические процедуры по назначению врача
2. Питание	Специальные напитки;	Углеводное восприятие	Питание соразмерно	Медицинскими средствами

3. Психологические методы восстановления	Специальное питание, Отвар, содержащий белки (Бульоны)	(укор, запеченны); Углеводное питание и напитки	выруже, Кислородный ноктейль с прополисом, Бальное питание	Прим. витамины по индивидуальной схеме
	Психологическая тренировка, Психологические беседы, Использование полноценных приемов во время отдыха	Аутотренинг	Аутотренинг	Сидит психотерапия

\* В течение дня дозаты занятия - 2 часа

\*\*В выходные дни занятия проводятся - 2 часа за 6 дней



### III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

#### • ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «танцевальный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

#### • УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

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

году:

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

- **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «танцевальный спорт»;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоенно спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для присвоения и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

- **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоенно спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской

Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;  
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска на основе общешкольного тестирования, достижения соответствующего уровня спортивной квалификации, контрольного исполнения танцевальных вариаций по классу мастерства (техническая подготовка), предусмотренному Программой (таблица № 18), а также оценки физической, теоретической и психологической подготовки. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, критерии оценки технической программы, тактической, теоретической и психологической подготовки представлены в Приложении № 6.

Состав тестов может изменяться по выбору тренера-преподавателя в зависимости от этапа спортивной подготовки и его специфики.

Результаты, продемонстрированные обучающимися регистрируются в протоколе тестирования, разрабатываемые МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска самостоятельно.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в таблицах №№ 13-18 в соответствии Приложениями №№ 6-9, в соответствии с ФССП по виду спорта «танцевальный спорт». Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) проводятся учреждением ежегодно в переходный период учебно-тренировочного года (сезона).

Таблица № 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (до года обучения)  
 по виду спорта «танцевальный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	сек	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре локтями на полу	кол-во раз	не менее >	
			7	4
1.3.	Смещенное передвижение на 1000 м	мин./сек.	не более	
			2,10	2,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на носках	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+1
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	И.п. - стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	градусов	не менее	
			15	30
2.2	Равновесие на 1-ой ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	сек.	не менее	
			4	5
2.3	И.п. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и скрещены в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.п.	кол-во раз	не менее	
			7	5

Таблица № 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (свыше года обучения) по виду спорта «танцевальный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	сек.	не более	
			0,7	0,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее >	
			10	6
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин./сек.	не более	
			6,40	7,05
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	И.п. - стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	градусов	не менее	
			15	30
2.2	Равновесие на 1-ой ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	сек.	не менее	
			4	5
2.3	И.п. - лежа на спине. Ноги согнуты в	кол-во раз	не менее	

	коленик на ширине плеч, руки согнуты и сваты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.п.		7	3
--	--	--	---	---

Таблица № 17

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	сек.	не более	
			6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			13	7
1.3	Наскок вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Челночный бег 3x10 м	сек.	не менее	
			9,3	9,3
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин.	кол-во раз	не менее	
			70	
2.2	И.п. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сваты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.п. за 1 мин.	кол-во раз	не менее	
			35	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/покрыты/мужчины	Девушки/покрыты/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	сек.	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.3.	Падокон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не менее	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки с вращением скакательной вперед в течение 1 мин.	кол-во раз	не менее	
			160	150
2.2.	И.л. - лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.л. за 1 мин.	кол-во раз	не менее	
			47	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юниоры	Юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	сек.	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее	
			42	16
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+13	+16
1.4.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не менее	
			6,9	7,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее	
			30	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с приземлением согнутой вперёд в течение 1 мин.	кол-во раз	не менее	
			180	170
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

**Минимальный уровень спортивной квалификации и класс мастерства  
на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Год (период) обучения	Спортивная квалификация (спортивный разряд)	Класс мастерства
Этап начальной подготовки	до года	-	выполнение контрольных нормативов, «Н4»-«Н6» класс
	свыше года	-	«Е» класс
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трёх лет	юношеские разряды, III спортивный	«Д»-«С» класс
	свыше трёх лет	II, I спортивный	«В»-«А» класс
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	КМС; попадание в резервный, основной состав сборных команд области	«А»-«S» класс
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	МС; попадание в резервный, основной состав сборных команд Российской Федерации	«М» класс

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным долгосрочной образовательной Программой спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении из отделения танцевального спорта планируется на основе материалов данной Программы.

• **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

На начальном этапе спортивной подготовки реализация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней, физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств общей физической подготовки, освоение технических элементов и навыков, овладение основами техники.

Основу учебно-тренировочного процесса составляют упражнения и подвижные игры воспитательно-развивающей направленности, целью и задачей которых является выработка двигательных навыков и умений обучающихся для развития на последующих этапах спортивной подготовки. Большое внимание уделяется подбору механики и техники, присущей каждому из танцев, а также подбору композиций соревновательных программ танцоров, с практическим их закреплением.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений и навыков.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основными средствами общей физической подготовки являются:

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ):* для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами, туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на коврике, лежа;

*Бег:* непринужденный бег с правильной осанкой, бег с изменением направления и скорости;

*Прыжки:* прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги; прыжки на одной ноге с продвижением;

*Ступающие с гимнастической скамейки с прыжком приземлением на обе ноги;*

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой;*

*Метание теннисного мяча в цель и на дальность;*

*Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, в стороны, вниз;*

*Подвижные игры и эстафеты:*

*Стропные упражнения:* построения, ходьба в строю, повороты на месте, ритмичание в строю в стороны и вперед, повороты направо (налево), на месте прыжком и переступанием;

*Упражнения для выработки правильной осанки:* у вертикальной плоскости, у стены;

*Упражнения для рук, плечевом поясе, туловище и ног с резинкой, мячом оппелопентали, обручем;*

*Упражнения для мышц стопы:* ходьба – на носках (ноги прямые), на пятках, на наружных и внутренних краях стопы. Перекачивание с пятки на носок, ритмичное поднимание и спускание с носка на ступню, круговые движения стоп и т. п.;

*Ходьба обьемы мячи с различными положениями рук* (на плечах, за голову, на пояс, за спину и т. п.), сохраняя правильную осанку; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба перекрестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища;

Необходимо научить обучающихся выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- Развитие ловкости: шаровые упражнения (жувырки, перекаты, мостики), внешние остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий, броски и ловля мяча в различных положениях;
- Развитие координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, упражнения на координацию;
- Развитие скоростно-силовых качеств: с места, с двух на две, одну ногу;
- Развитие быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр;
- Развитие силы: прыжковые упражнения;
- Развитие гибкости: маховые движения с полной амплитудой, «рыбка», «огибка», шпагаты, мостики.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Имитационные упражнения* для овладения базовыми двигательными действиями: имитации движений вперед, назад, поворотом стоп одновременно в стороны в сторону на месте, с продвижением; скрестных шагов вперед, назад; движению со сменой направления и фазы движения (по команде, рисунку) для выработки ориентации на танцевальной площадке и условиях соревновательной деятельности;

*Упражнения для максимальности в выполнении основных движений* (подводящие упражнения) в европейский и латиноамериканской программах;

Удерживание для выработки навыков: вращения с элементами вращения, удержание на удержании статических осей, равновесия, ходьба по шнуру, скамейке;

Основные ритмы: прохлопывание, протопывание ритмических рисунков изучаемых танцев. Передача ритма при исполнении изучаемых фигур.

Хореографическая подготовка.

Классический экзерсис:

1. Position nag, position рук;
2. Demi-plie;
3. Battement tendu, double battement tendu;
4. Battement tendu jete;
5. Passe par terre;
6. Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans);
7. Releve;
8. Sur le cou-de-pied (условное, обхватное);
9. Sauts, трипланные прыжки;
10. Post de bras (I, II);

Повороты en face (фронтальное положение), en arriere (развернутое положение), traverse, eface.

Allegro (прыжки в комбинациях на середине зала).

Этюды.

#### УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

На этапе начальной подготовки участие в соревнованиях является неотъемлемым продолжением учебно-тренировочного процесса. Первые соревнования для обучающихся на этапе начальной подготовки это соревнования по системе массового спорта по количеству изученных танцев сою и/или в паре. Далее обучающиеся принимают участие в соревнованиях, проводимых танцевально-спортивными клубами Челябинска, ЧОФСО «ФТС», областных соревнованиях, официальных соревнованиях и других официальных соревнованиях на уровне муниципальных образований и субъекта РФ (при достижении класса мастерства «Б» и выше).

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка обучающихся ведется в соответствии с действующими «Правилами вида спорта «танцевальный спорт», «Положением о массовом танцевальном спорте ФТСАРР».

Средствами базовой техники на этапе начальной подготовки являются:

- формирование осанки, постановка корпуса;
- постановка рук, позиций;
- формирование и совершенствование «чувства пола»;

- ритмическое подготовительное упражнение под музыку;
- разучивание и закрепление основных ритмов танцев;
- разучивание направлений движения на площадке;
- разучивание и закрепление основных шагов;
- разучивание и закрепление основных фигур;
- формирование позиций в паре;
- разучивание и обучение технике исполнения фигур танцев от I 4 до «L» класса;
- разучивание фигур «D» класса (выборочно, на усмотрение тренера-преподавателя);
- разбор техники исполнения фигур танцев.

Европейская программа	Латинская программа
- медленный вальс	- ча-ча-ча
- венский вальс	- самба
- быстрый фокстрот	- джайв
- танго (выборочно)	- румби (выборочно)

Ниже следующие названия фигур приводятся в соответствии со следующими методическими изданиями, в которых изложена техника их исполнения и методики обучения.

*Литература по европейской программе:*

- [1] Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 год.
- [2] The Ballroom Technique — ISTD, 10-е издание, исправленное, 1994 год.
- [3] WDSF Ballroom Technique Books — WDSF, 2018 год.
- [3-1] Waltz;
- [3-2] Tango;
- [3-3] Viennese Waltz;
- [3-4] Slow Fox;
- [3-5] Quick Step.
- [4] WDSF Syllabus — программы World Dance Sport Federation (WDSF), содержащая перечень и краткое описание фигур, разрешенных для исполнения на соревнованиях WDSF в возрастных группах «Juvenile-1» («мальчики и девочки (7-9 лет)») и «Juvenile-2» («мальчики и девочки (10-11 лет)»).
- [5] Viennese Waltz — B.D.C., Recommended version, издание ISTD, 2001 год.

*Литература по латиноамериканской программе:*

- [1] The Laird Technique of Latin Dancing — Walter Laird, издание 7-е, 2014 год.
- [2] Книга Latin American — издание ISTD, 6-е пересмотренное издание, в составе пяти книг:
  - [2-1] Rumba, 1998 год;
  - [2-2] Cha Cha Cha, перепечатанное и исправленное в 2003 году;

[2-3] Paso Doble, 1999 год.

[2-4] Samba, перепечатанное и исправленное в 2002 году.

[2-5] Jive, перепечатанное и исправленное в 2002 году.

[3] WDSF Latin Technique Books — WDSF, 2018 год.

[3-1] Samba;

[3-2] Cha Cha Cha;

[3-3] Rumba;

[3-4] Paso Doble;

[3-5] Jive.

[4] WDSF Syllabus — Программа World Dance Sport Federation (WDSF), содержащая перечень и краткое описание фигур, разрешенных для исполнения на соревнованиях WDSF в возрастных группах «Juvenile 1» («мальчики и девочки (7- 9 лет)») и «Juvenile 2» («мальчики и девочки (10-11 лет)»).

### Перечень фигур «Е» Европейская программа

#### МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTZ)

№	Английское название	Русское название
<b>Класс мастерства «Е»</b>		
1.	RF Closed Change (Natural to Reverse)	Закрытая перемена с ПП (из правого поворота в левый)
2.	LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытая перемена с ЛП (из левого поворота в правый)
3.	Natural Turn	Правый поворот
4.	Reverse Turn	Левый поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП
7.	Natural Spin Turn	Правый спин поворот
8.	Natural Turn with Hesitation Change [2], [3-1]	Правый поворот с хэзитэйшн Перемена хэзитэйшн
9.	Reverse Corte	Левый корте
10.	Back Whisk	Виск назад
11.	Outside Change	Наружная перемена
12.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе направо
13.	Weave in Waltz Time Basic Weave [2], [3-1]	Плетение в ритме вальса Основное плетение
14.	Weave Weave from PP [2], [3-1]	Плетение Плетение из ПП

15.	Backward Lock Step (Man and Lady) Back Lock (*) [2], [3-1]	Лок стэн назад (партнер и партнерша) Лок назад
-----	---	---

*ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTZ)*

№	Английское название	Русское название
<b>Класс мастерства «Е»</b>		
1.	Natural Turn	Правый поворот

*КВИКСТЕП (QUICKSTEP)*

№	Английское название	Русское название
<b>Класс мастерства «Е»</b>		
1.	Quarter Turn to Right	Четвертной поворот направо
2.	Quarter Turn to Left	Четвертной поворот влево
	Heel Pivot (Quarter Turn to Left) [2]	Каблучный пивот (Четвертной поворот влево)
<small>Использование «А» (подъемник) (использование подъемника тела (лок)) на выдох 2-3 в первом повороте и выдох 1-2 в конце фигуры Wing (Крыло) и в конце поворота (разворачивание тела) в конце мастерства «С»</small>		
3.	Natural Turn at a corner (Natural Turn)	Правый поворот на углу зала (Правый поворот)
4.	Natural Pivot Turn Natural Pivot [3-5]	Правый пивот поворот Правый пивот
5.	Natural Spin Turn	Правый спин поворот
6.	Natural Turn with Hesitation Hesitation Change [3-5]	Правый поворот с хэнтэйшн Перемена хэнтэйшн
7.	Progressive Chasse Progressive Chassés L. [3-5]	Поступательное шассе Поступательное шассе ВЛ
8.	Forward Lock Step (Forward Lock)	Лок стэн вперед (Лок вперед)
	<small>Использование фигуры с партнером (подъемник тела) 2-3 не разрешается</small>	
9.	Backward Lock Step (Back Lock)	Лок стэн назад (Лок назад)
	<small>Использование фигуры с партнером (подъемник тела) 2-3 не разрешается</small>	
10.	Progressive Chassés to Right	Поступательное шассе направо
11.	Reverse Turn (Chasse Reverse Turn)	Левый поворот (Левый шассе поворот)
12.	Trippe Chassés to Right	Трипл шассе направо
13.	Running Finish	Бегушее окончание
	<small>В классе мастерства «Е» и «D» разрешено использовать фигуры только с окончанием в закрытой позиции</small>	
14.	Natural Turn Backward Lock Step	Правый поворот, лок стэн назад

	Running Finish (*)	бегущее окончание
15.	Cross Chasse	Кросс шассе
16.	Triple Chasseto Left	Трипл шассе влево
17.	Outside Change	Наружная перемена
18.	V6	Ви 6

**Перечень фигур «Е», Латиноамериканская программа  
Ча-Ча-Ча (США/БРАЗИЛИЯ)**

№	Английское название	Русское название
<b>Класс мастерства «Е»</b>		
1.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: – Chasse to Right and to Left (*); – Compact Chasse; – Lock Forward and Backward (*); – Ronde Chasse; – Hip Twist Chasse (Twist Chasse); – Slip Close Chasse (Slip Chasse); – Split Cuban Break Chasse [2-2]; – Forward or Backward Runs [2-2] Running/Merengue Chasse [3-2]	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – Шассе направо и влево, – Компактное шассе; – Лок вперед и назад, – Ронд шассе, – Хип твист шассе (Твист шассе); – Слип клоуз шассе (Слип шассе); – Сплит кьюбэббрейк шассе, – Бегущие шаги вперед и назад Бегущее/Меренге шассе
2.	Time Step (*)	Тайм стэп
3.	Close Basic (Closed Basic Movement)	Основное движение в закрытой позиции
4.	Open Basic (Open Basic Movement)	Основное движение в открытой позиции
5.	Fun	Весп
6.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
7.	Spot Turn to Left or to Right	Поворот на месте влево или направо
8.	Switch Turn to Left or to Right [2-2]	Поворот-переключатель влево или направо
9.	Underarm Turn to Left or to Right	Поворот под рукой влево или направо
10.	Check from Open CPP and Open PP (New York)	Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)
	<small>Включенные варианты движения шассе для партнера и партнерши: для повода для партнера или поворот на три шага, описанный в [4], описанный в [4], описанный в [4] и описанный в [4] в классе мастерства «С»</small>	
11.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
12.	Hand to Hand	Рука к руке
13.	Three Cha Cha Cha (*)	Три ча-ча-ча

14.	Side Steps (to Left or Right) [2-2]	Шаги в сторону (влево или вправо)
15.	There And Back [2-2]	Туда и обратно
16.	Natural Top	Правый полчок
17.	Natural Opening Out Movement [2-2]	Раскрытие вправо
18.	Closed Hip Twist [2-2], [3-2]	Закрытый хип твист
19.	Alemana	Алемана
20.	Open Hip Twist	Открытый хип твист

*САМБА (SAMBA)*

№	Английское название	Русское название
<b>Класс мастерства «Е»</b>		
1.	Basic Movement: - Natural; - Reverse; - Progressive; - Side [2-4], [3-1]; - Outside [3-1]	Основные движения: - с ПП; - с ЛН; - поступательное; - в сторону; - наружное
2.	Rhythm Bounce	Ритм банс
3.	Samba Whisk to Right and Left (Whisk)	Самба виск вправо и влево (Виск)
4.	Volta Spot Turn for Lady to Right or Left Underarm Turning to R or L, [3-1]	Вольта поворот партнерши на месте вправо или влево Поворот под рукой вправо или влево
5.	Promenade Samba Walks	Променадный самба ход
6.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
7.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
8.	Travelling Botafogos Travelling Botafogos Forward (*) [2-4], [3-1]	Ботафого в продвижении вперед
9.	Travelling Botafogos Back [2-4] Travelling Botafogo Backward to PP [3-1]	Ботафого в продвижении назад Ботафого в продвижении назад с окончанием в ПП
10.	Shadow Botafogos Cross Cross Bota Fogos (*) [2-4], [3-1]	Теневые ботафого Кросс кросс ботафого

11.	Promenade Botafogo Botafogos to Promenade and Counter Promenade Position [2-4] Promenade to Counter Promenade Botafogos [3-1]	Променадная ботафого Ботафого в променад и контр променад
12.	Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold [2-4] Travelling Volta to Right or Left [3-1]	Вольт в продвижении вперед или назад в закрытой позиции Вольт в продвижении направо или влево
13.	Travelling Volta to Right or Left Criss Cross Volta [2-4] Criss Cross Volta to Right or Left [3-1]	Вольт в продвижении направо или влево Кресс кросс вольт Кресс кросс вольт вперед или назад
14.	Solo Volta Spot Turn (*)	Сольный вольт поворот на месте
15.	Continuous Solo Spot Volta Turning L. or R. [4]	Непрерывный сольный вольт поворот на месте влево или вперед
16.	Continuous Volta Spot Turn to Right or Left Maypole [2-4] Maypole Lady Turning Right or Left [3-1]	Непрерывный вольт поворот на месте вперед или назад Мэйпоул Мэйпоул с поворотом партнерши вправо или влево
	Reverse Turn	Левый поворот
17.	В классе мастерства «Е» различаются следующие фигуры. Левый поворот только в направлении — под счет «1а2» и без поворота партнерши инструцией. Поворот по часовой стрелке, и наоборот на шагах 4-6 партнерши делает дополнительный поворот или разойти партнерши, держатся «возле» партнера с классом мастерства «Е». Вариант «отключенная фигура под счет «МВ МВ» (только фигура различается поворотом только в классе мастерства «С».	

### ДЖАЙВ (LIVE)

№	Английское название	Русское название
<b>Класс мастерства «Е»</b>		
1.	Five Chasses and Alternatives: - Chasse to Right and to Left (*); - Compact Chasse; - Turning Chasse [2-5]; - Forward Lock; - Backward Lock [2-5]; - Single Step timed S; - Tap Step timed QQ;	Джайв шассе и альтернативные движения: - Шассе вправо и влево; - Компактное шассе; - Шассе с поворотом; - Лок вперед; - Лок назад; - Один шаг, счет «М»; - Тэп-степ, счет «ББ»;

	- Step Tap timed QQ [3-5]. - Flick Close timed QQ. - Flick Step or Step Flick [3-5]	- Стэп-тап, счёт «бб». - Флик-приставка, счёт «бб». - Флик-шаг или Шаг-флик
2.	Basicin Place	Остаточное движение на месте
3.	Basic in Fallaway Fallaway Rock [2-5]	Устойчивое движение в позиции фоллэвей Фоллэвей рок
4.	Change of Place Right to Left (*)	Смена мест справа налево
5.	Change of Place Left to Right (*)	Смена мест слева направо
6.	Change of Hands Behind Back Change of Place Behind Back [3-5]	Смена рук за спиной Смена мест за спиной
7.	Link	Звено
8.	Double Link [2-5]	Двойное звено
9.	Fallaway Throwaway: - Fallaway Throwaway. - Fallaway Throwaway u Overtimed Fallaway Throwaway [2-5]	Фоллэвей троуэвей
10.	American Spin	Американский спин
11.	Stop and Go	Стоп энд гоу
12.	Whip	Хлыст
13.	Double Cross Whip (Double Whip)	Двойной кросс хлыст (Двойной хлыст)
14.	Throwaway Whip (*)	Троуэвей хлыст
15.	Double Whip Throwaway [2-5]	Двойной хлыст троуэвей
16.	Toe Hill Swivels (*).	Тоу хилл свивелз (Носко-каблуки свивелз)
	Выполнить основные фигуры с использованием действий брейк-разрешения, вращения и класка изнутри («D»).	
17.	Promenade Walks (Slow and Quick)	Променадный ход (медленный и быстрый)
18.	Hip Bump Left Shoulder Shove [2-5]	Удар бедром Толчок левым плечом

- Построение и разучивание вариаций танцев по соответствующему классу.
- Отработка вариаций с тренером-преподавателем.
- Самостоятельное исполнение вариаций.
- «Презентации» пары.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

## ПОДГОТОВКА

Содержание тем по тактической, теоретической и психологической подготовке отражены в Приложении № 3 к Программе.

Психологическая подготовка и поддержка обучающихся очень важна в достижении ими высоких результатов и слаженной работы в паре. Это различные воздействия на психологические состояния тансоров (в пределах допустимых воздействий) с целью формирования психологической готовности к достижению высоких результатов в соревнованиях и турнирах.

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности обучающегося спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного тансора волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются принятие устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, формирование установки на учебно-тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы, это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В учебно-тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуации преодоления волнения, неприятных ощущений, страха).

Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными тансорами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

На начальном этапе спортивной подготовки наиболее важно: формирование позитивных мотивов напряженной учебно-тренировочной работы, формирование благоприятного отношения к спортивному режиму и учебно-тренировочным нагрузкам, формирование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.

Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.

## МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

На этапе начальной подготовки восстановление работоспособности происходит естественным путём: чередование учебно-тренировочных дней и дней

отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), приведение занятий в строгую форму.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счёт использования на тренировке подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Направленность, содержание медицинских, мелко-восстановительных мероприятий рассмотрены в п. 10 Программы.

Тестирование проходит в соответствии с внутрискользящим планом контрольных, контрольно-переводных мероприятий.

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Самостоятельная подготовка обучающихся при включении в учебно-тренировочный процесс составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

### • УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Увеличение темпа, сложности уже известных обучающимся упражнений.

*Стрелковые упражнения:* построения, ходьба в строю, повороты на месте, размыкание в строю в стороны и вперёд, повороты направо (налево), на месте прыжком и переступанием.

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ):* для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами, туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на коврике, лёжа. Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с резиной.

*Бег:* непринуждённый бег с правильной осанкой, бег с изменением направления и скорости, с переменной скоростью и различных направлениях; на короткие дистанции, с ускорением.

*Ходьба:* обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на пояс, за спину и т.п.), сохраняя правильную осанку; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба перекрестным шагом, в приседе, вышагами, и приседе, приставными шагами, с различными движениями рук, ног, туловища.

*Гимнастические и акробатические упражнения:* лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, в стороны, смешанные и простые висы, группировка – сидя, лёжа, в приседе; кувырки вперёд, назад, в сторону (в группировке), в положении сидя; перевороты боком и вперёд (левым, правым); колесо; стойки, прыжок «бедуинский», шагги, полуприпад и т.д.

*Прыжки:* прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением на обе ноги, в высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги, прыжки

на одной ноге с продвижением; спрыгивание с гимнастической скамейки с мягким приземлением на обе ноги; спрыгивание с высоты 30–40 см.; упражнения с короткой и длинной скакалкой; прыжки в длину; подскоки на мягком грунте и песке на обеих ногах и с ноги на ногу (с акцентом на высоту прыжка), в высоту с места и разбега; многоскоки с ноги на ногу; 3-ые, 5-ые прыжки.

*Метаниями:* теннисного мяча в цель и на дальность; с места и с разбега; гранаты с разбега.

*Упражнения для выработки правильной осанки:* у вертикальной плоскости, у стены; упражнения с небольшим грузом (весом 150–200 гр.) на голове.

*Упражнения для рук:* плачеволо пласки, музюмюмю и мис; с резинкой, мялыми отягощениями, обручем.

*Упражнения для мышц стопы:* ходьба – на носках (ноги прямые), на пятках; на наружных и внутренних краях стопы. Перекатывание с пятки на носок, ритмичное поднимание и опускание с носка на стопу, круговые движения стоп и т.п.

*Подвижные игры и эстафеты:* игры с бегом и прыжками; музыкальные игры; эстафеты с мячом; встречные и круговые; с ведением и передачей мяча, скакалкой.

*Спортивные игры:* теннисбол, баскетбол 2х2, 3х3 и одно кольцо, футбол, волейбол, теннис.

*Лыжи; плавание.*

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- специальные подводящие упражнения,
- упражнения на равновесие, в равновесии,
- упражнения на сингловое движение,
- упражнения на движение «обауно»,
- упражнения на развитие музыкальности,
- тренинг стопы,
- трёхмерное движение безпрям,
- отработка поворотов,
- упражнения для развития физических данных: прыгучести, гибкости, растяжки, координации,
- упражнения осложняемые большой амплитудой движения.

*Упражнения для развития ловкости:* акробатические упражнения (кувырки, перекуты, мостик), внезапные остановки, изменения направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий.

*Упражнения для развития координации:* разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, упражнения на координацию.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки в высоту; с места, с разбега, с двух на две, одну ногу.

*Упражнения для развития быстроты:* выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр.

*Упражнения для развития силы:* прыжковые упражнения, ходьба с широкими шагами, выпады вперед, назад, в сторону, с пружинистыми покачиваниями, подскоки и соскокины выпада, прыжки вверх, махи ноги в воздухе.

*Упражнения для развития гибкости:* маховые движения с большой амплитудой, рыбка, лодочка, шпагаты, мостик.

*Упражнения для развития быстроты:* бег с высокого или низкого старта по сигналу, с силой вперед, в стороны с различными движениями рук, передвижения скачками вперед, в стороны, назад, ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнения.

*Упражнения для развития координации движений:* различные махи свободной ногой (вперед, в сторону, назад на различную высоту); наклоны вперед, назад, стон на полу на пальцах, одновременные движения руками в определенном темпе; упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и сочетания с прыжками.

*Упражнения для развития прыгучести:* упражнения со скакалкой в движении и на месте, прыжки через планку с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом на 45°, 90°, 180°, 360°, с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами, прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение «истолетия» с приземлением на толчковую ногу; с места с резким отталкиванием двумя ногами и одной ногой; выпрыгивание из положения «истолетия»; прыжки с отягощением (утяжеленный пояс); прыжки с поворотами вправо и влево на 90°, 180°, 360°, 540°.

*Упражнения для развития гибкости:* маховые движения вперед, в сторону, назад, колесо, прыжки в колесо, различные перегибы корпуса.

*Упражнения и равновесие:* на одной ноге на широкой и узкой опоре, на мосте и с продвижением вперед и назад.

*Упражнения с быстрым переключением темпа их выполнения*

*Упражнения скоростно-силового характера:* прыгивание в глубину с отскоком, с последующим выпрыгиванием; вращение на ноге в 1, 1,5 и 2 оборота.

*Хореографическая подготовка:*

- повторение профстаных упражнений с увеличением темпа;
- партнерная гимнастика, растяжка;
- классический экзерсиз в разбитии у станка и на середине;
  - большое алие из 1, 2 и 5 позиций;
  - батман фразле, батман двелотте;
  - пор-де-бра 3 и 4 (во втором полутодиз можно ввести позу палыше);
  - большой батман пуанте крестом;

- большой палец по 1, 2, 4 и 5 позициям;
- рин-де-жамб? партер на деми-пале акзеор и англанд;
- па-де-бурре с переменной ногой;
- сутеню с поворотом ша-дедан и ан-доор, медленный;
- поворот (тур дэн) в различных позах, шене не менее 9 оборотов;
- алэгер, ассамблес в сторону, снесон, жете, глоссе, падебаск; эшште с переменной ногой и без перемены; па-шассе, снесон (ферме вперед, в сторону, назад и назад), ассамблес с продвижением вперед, в сторону и назад из 5 позиции, снесон ферме; снесонуверт (во всех позициях на месте), баллотте на 45, руваль; штраша катр; снесон финшо; соссонуверт (во всех позах), со-де-баск.

На четвертом-пятом году учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации свыше трех лет) все упражнения у стайка выполняются на полупальцах, с использованием пол и туров, увеличивается амплитуда движений;

- этюды и импровизации под различную музыку и характере классического танца.
- элементы джаз-танца и твэнга модерн.
- основные элементов современного танца а) isolation; б) release; в) contract; г) utchi различных уровнях;
- различные виды прыжков с двух ног.
- falls из различных уровней: сета, с колен, стип.
- подготовка к турам и туры из VІ позиции, туры с contract.
- «Волны» вперед, назад, боковые.
- «Лажаты», комбинации с «валцимо» и «никатимн».
- комбинации с турами, falls, «валцимо», и «падстамо».
- мюзикл - одна из форм существования джаз-танца.
- «шюшо», «риш», «tableback».
- партерные растяжки в технике «свастика» и «полусвастика».
- laout вперед, назад, в сторону.
- Прыжки на одной ноге (типа sissone) на месте и с продвижением.
- Техника бега в современном танце.
- приемы больших бросков в современном танце.
- бэдри: крест, квадрат, восьмерка.
- комбинации и этюды на основе лексики современного танца.

#### УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в городских, областных, региональных соревнованиях и турнирах по танцевальному спорту. Обязательное участие в официальных соревнованиях на уровне субъекта РФ (Первенство Челябинской области). При продолжении отбора, обязательное участие в официальных межрегиональных соревнованиях (Первенство УФО), Всероссийских соревнованиях.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе основывается на базе компетенций и навыков, сформированных на этапе начальной подготовки.

Основные комплексы упражнений технической подготовки на учебно-тренировочном этапе направлены на совершенствование:

• в европейской программе:

- осанки,
- соединения в паре,
- центра (контакта в статике и динамике),
- баланса (равновесия двух тансоров в статике и динамике),
- работы ступней и позиций стоп,
- работы корпуса,
- дроив жаты,
- подготовки к движению,
- подъёмов и спусков,
- синхронных движений,
- пивотов, пивотирующих действий, приложенных сил,
- музыкальности (счета и интерпретации его длительностей),
- ритм (соответствие ритмическим акцентам музыки),
- музыкальная структура (фраза, мелодия, тема, припев, пауза),
- партнёрство

• в латиноамериканской программе:

- осанки и позиции двух тансоров в статике и динамике,
- точек контакта пары, соединения рук, и траектории их движения относительно пары,
- баланс – равновесие, стабильность пары в статике и динамике,
- работу ног, траектории движения и работы стоп,
- правильного исполнения латинских действий, обусловных в технике каждого танца,
- шагов и поворотов,
- изоляции и координации, использование различных частей тела при исполнении, не только действий в других частях,
- динамика, использование веса времени, направления и энергии,
- линии,
- музыкальности (тайминг, ритм, музыкальная структура),
- партнёрства (физическое взаимодействие, баланс – контрбаланс, синхронность).

\* Пивоторение и усложнение техника исполнения фигур «Е» класса

\* Разучивание и отработка техники исполнения фигур танцев до «С» класса

Европейская программа	Латинская программа
- медленный вальс	- самба

- танго	- ча-ча-ча
- венский вальс	- румба
- медленный фокстрот	- пасадобла
- быстрый фокстрот	- лайв

**Перечень фигур до «С» класса Европейская программа  
МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTZ)**

№	Английское название	Русское название
<b>Класс метраметра «D»</b>		
1.	Closed Telemark Telemark [3-1]	Закрытый телемарк Телемарк
2.	Open Telemark Telemark to PP [3-1]	Открытый телемарк Телемарк и ПП
3.	Closed Impetus Turn (*) Impetus [3-1]	Закрытый импульс поворот Импульс
4.	Open Impetus Turn (*) Impetus to PP [3-1]	Открытый импульс поворот Импульс и ПП
5.	Cross Hesitation Cross Hesitation from PP [3-1]	Кросс хэзитэйшн Кросс хэзитэйшн из ПП
6.	Wing Wing from PP [3-1]	Крыло Крыло из ПП
7.	Closed Wing Wing [3-1]	Закрытое крыло Крыло
8.	Double Reverse Spin	Двойной левый спин
9.	Outside Spin	Наружный спин
10.	Underturned Outside Spin	Наружный спин с меньшей степенью поворота
11.	Turning Lock to Left (Turning Lock) Reverse Turning Lock [3-1]	Поворотный лок влево (Поворотный лок) Поворотный лок влево
12.	Turning Lock to Right Natural Turning Lock [3-1]	Поворотный лок вправо Поворотный лок вправо
13.	Reverse Pivot	Левый пивот

14.	Drug Hesitation	Дроухэнтэйшин
<b>Класс мастерства «С»</b>		
1.	Progressive Chasseto 1. [3-1]	Поступательное шассе аллю
2.	Falloway Reverse and Slip Pivot	Левой фоллвей и слип пивот
3.	Hover Corte	Ховеркорте
4.	Falloway Whisk	Фоллвейвиск
5.	Falloway Natural Turn	Правый фоллвей поворот
6.	Running Spin Turn	Бегущий спин поворот
7.	Quick Natural Spin Turn	Быстрый правый спин поворот
	Overtuned Running Spin Turn [3-1]	Бегущий спин поворот с большей степенью поворота
<p>В качестве дополнительной фигуры выполняются шаг 2 фигуры Back падла или шаг 1 фигуры Фоллвейвиск на шаг «1», после чего выполняется Быстрый поворот на шаг «2 и 3». Фигуры Быстрое кружение и чередованье фигур также выполняются вальс, и их исполнениями различаются только в отношении выноса ступа. В роллинге [3-1] также шаг 1 вместо быстрого кружения партнер могут выполнить шаг танца III</p>		
8.	Passing Natural Turn	Проходящий правый поворот из III
	Open Natural Turn [3-1]	Открытый правый поворот
9.	Running Finish	Бегущее окончание
10.	Running Cross Chasse	Бегущее кросс шассе
11.	Curved Feather	Изогнутое перо
12.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из III
13.	Curved Feather to Back Feather	Изогнутое перо в Перо падла
14.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
15.	Running Weave from PP [3-1]	Бегущее плетение из III
16.	Outside Swivel [4]	Наружный свивел
17.	Bounce Falloway Weave Ending [4]	Баунсфоллвей с плетение - окончанием
18.	Quick Open Reverse [4]	Быстрый открытый левый

*TANGO (TANGO)*

№	Английское название	Русское название
<b>Класс мастерства «D»</b>		
1.	Walk [2]	Ход
	Tango Walk [4]	Ход танго

2.	Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг
3.	Progressive Link	Поступательное звено
4.	Alternative Methods of Preceding any Promenade Figure [2]	Альтернативные методы выхода в ПП
5.	Упрощенно-альтернативные методы 2, 3 и 6, указанные в [2]	
6.	Tap — Alternative Entries to PP [3-2]	Тэп — Альтернативный выход в ПП
7.	Closed Promenade	Закрытый променад
8.	Open Finish [2]	Открытое окончание
9.	Open Promenade	Открытый променад
10.	Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish) (*)	Открытый левый поворот, партнерша - сбоку (с закрытым или с открытым окончанием)
11.	Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish) (*)	Открытый левый поворот, партнерша - в линию (с закрытым или с открытым окончанием)
12.	Basic Reverse Turn Quick Reverse Turn [3-2]	Основной левый поворот Быстрый левый поворот
13.	Progressive Side Step Reverse Turn	Левый поворот на поступательном боковом шаге
14.	Natural Rock Turn (Rock Turn)	Правый рок поворот (Рок поворот)
15.	Natural Promenade Turn to Natural Rock Turn	Правый променадный поворот и рок поворот
16.	Back Corte	Кортэ назад
17.	Rock on RF (Rock Back on RF)	Рок на ПН (Рок назад на ПН)
18.	Rock on LF (Rock Back on LF)	Рок на ЛН (Рок назад на ЛН)
19.	Natural Twist Turn Natural Twist Turn from PP [3-2]	Правый твист поворот Правый твист поворот из ПП
20.	Natural Promenade Turn Natural Turn from PP [3-2]	Правый променадный поворот Правый поворот из ПП
21.	Promenade Link, including Reverse Promenade Link [2] Promenade Link Turned to Right, Promenade Link Turned to Left [3-2]	Променадное звено, включая вариант Променадное звено с поворотом влево Променадное звено с поворотом вправо, Променадное звено с поворотом влево
22.	Four Step	Фо стэп
23.	Brush Tap	Браш тэп
24.	Outside Swivel: - Outside Swivel to Right	Наружный свивел: - Наружный свивел вправо

	Outside Swivel, Method 1 [3-2]. - Outside Swivel to Left Outside Swivel, Method 2 [3-2]. - Reverse Outside Swivel (*) Outside Swivel, Methods 3 и 4 [2]. Outside Swivel, Method 3 [3-2]	Наружный свивел, метод 1; - Наружный свивел влево Наружный свивел, метод 2; - Наружный свивел и повороте влево Наружный свивел, Методы 3 и 4; Наружный свивел, метод 3
25.	Fallaway Promenade Fallaway in Promenade [3-2]	Фоллэвей променад Фоллэвей в променад
26.	Four Step Change	Фоу стэп перемена
27.	Back Open Promenade	Открытый променад назад
28.	Five Step Mini Five Step [3-2]	Файв стэп Мини файв стэп
29.	Reverse Five Step Five Step [3-2]	Файв стэп в повороте влево Файв стэп
30.	Whisk	Виск
31.	Back Whisk	Наск назад
32.	Fallaway Four Step	Фоллэвейфоу стэп
<b>Класс мастерства «С»</b>		
1.	Natural Twist Turn (from Closed Position) [3-2]	Правый твист поворот (из закрытой позиции)
2.	Chase (*)	Чейс
3.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвей и слип пивот
4.	Closed Telemark	Закрытый тэлемарк
5.	Open Telemark Telemark to PP [3-2]	Открытый тэлемарк Тэлемарк в ПП
6.	Outside Spin	Наружный спин
7.	Underturned Outside Spin	Наружный спин с меньшей степенью поворота
8.	Passing Natural Turn Open Natural Turn [3-2]	Проходящий правый поворот Открытый правый поворот
9.	Reverse Pivot	Левый пивот
10.	In — Out [4]	Ин — аут
11.	Wing	Крыло

*ВЕЙСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTZ)*

№	Английское название	Русское название
---	---------------------	------------------

Класс мастерства «D»		
1.	Reverse Turn	Левый поворот
2.	RF Forward Change Step — Natural to Reverse	Перемена вперёд с ПН — из правого поворота в левый
3.	LF Forward Change Step — Reverse to Natural	Перемена вперёд с ЛН — из левого поворота в правый
4.	LF Backward Change Step — Natural to Reverse	Перемена назад с ЛН — из правого поворота в левый
5.	RF Backward Change Step — Reverse to Natural	Перемена назад с ПН — из левого поворота в правый
Класс мастерства «C»		
1.	Series of Forward Change Steps alternating between RF and LF, starting with RF or LF [3-3]	Серия шагов - попеременно вперёд, попеременно с ПН и с ЛН, начиная с ПН или с ЛН
2.	Исполняется только в конце любой стороны поворота и не более 4 тактов поворота	
3.	Series of Backward Change Steps alternating between RF and LF, starting with RF or LF [3-3]	Серия шагов - попеременно назад, попеременно с ПН и с ЛН, начиная с ПН или с ЛН
4.	Исполняется только в конце любой стороны поворота и не более 4 тактов поворота	

*МЕДЛЕННЫЙ ФОРТРОТ (SLOW FORTROT)*

№	Английское название	Русское название
Класс мастерства «C»		
1.	Feather Step	Перо (Перо шаг)
2.	Reverse Turn	Левый поворот
3.	Three Step	Тройной шаг
4.	Natural Turn	Правый поворот
5.	Heel Pull Finish [3-4]	Каблучный пулл - окончание
6.	Closed Impetus Turn (*) Impetus [3-4]	Закрытый импетус поворот Импетус
7.	Feather Finish	Перо-окончание
8.	Feather Ending	Перо из ПН
9.	Reverse Wave	Левая волна

10	Weave Basic Weave [2] Basic Weave, including Extended Basic Weave [3-4]	Плетение Основное плетение Основное плетение, включая вариант Продолженное основное плетение
11	Change of Direction	Смена направления
12	Natural Weave Natural Weave, including Extended Natural Weave [3-4]	Правое плетение Правое плетение, включая вариант Продолженное правое плетение
13	Closed Telemark Telemark [3-4]	Закрытый тэлемарк Тэлемарк
14	Open Telemark Telemark to PP [3-4]	Открытый тэлемарк Тэлемарк в ПП
15	Passing Natural Turn Open Natural Turn [3-4]	Проходящий правый поворот из ПП Открытый правый поворот из ПП
16	Outside Swivel	Наружный свивл
17	Open Impetus Turn (*) impeturo PP [3-4]	Открытый импетус поворот Импетус в ПП
18	Weave from PP Weave from PP, including Extended Weave from PP [3-4]	Плетение из ПП Плетение из ПП, включая вариант Продолженное плетение из ПП
19	Top Spin	Топ спин
20	Natural Telemark	Правый тэлемарк
21	Hover Feather	Ховер перо
22	Hover Telemark	Ховер тэлемарк
23	Quick Natural Weave from PP Running Weave from PP [3-4]	Быстрое правое плетение из ПП Бегающее плетение из ПП
24	Natural Twist Turn	Правый твист поворот
25	Quick Open Reverse Turn	Быстрый открытый левый поворот
26	Reverse Pivot	Левый пивот
27	Hover Cross	Ховер кросс
28	Curved Feather	Изогнутое перо
29	Back Feather	Перо назад

30.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
31.	Falloway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллауэй и слип пивот
32.	Lifting Falloway with Weave Ending Bounce Falloway with Weave Ending [2], [3-4]	Баунс фоллауэй с плетением - окончанием
33.	Natural ZigZag from PP	Правый зигзаг из ПП
34.	Extended Reverse Wave	Продолженная левая волна
35.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
36.	Double Reverse Spin	Двойной левый спин
37.	Natural Hover Telemark	Правый ховер телемарк
38.	Outside Spin	Наружный спин
39.	Underturned Outside Spin	Наружный спин с меньшей степенью поворота
40.	Outside Change	Наружная перемена
41.	Progressive Chassé to Right	Поступательное шассе направо
42.	Running Finish	Бегущее окончание
43.	Hover Corte	Ховер корте
44.	Whisk	Виск
45.	Back Whisk	Виск назад
46.	Curved Feather to Back Feather	Изогнутое перо в Перо назад
47.	Wing	Крыло

*КВИКСТЕП (QUICKSTEP)*

№	Английское название	Русское название
<b>Класс мастерства «До»</b>		
1.	Closed Impetus Turn (*) Impetus [3-5]	Закрытый импетус поворот Импетус
2.	Reverse Pivot	Левый пивот
3.	Double Reverse Spin	Двойной левый спин
4.	Quick Open Reverse Turn (*) Open Reverse Turn (Quick Open Reverse) [3-5]	Быстрый открытый левый поворот Открытый левый поворот (быстрый открытый левый)

5.	Running Right Turn Running Natural Turn [3-5]	Бегущий правый поворот перезол
6.	Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих
7.	Closed Telemark Telemark [3-5]	Закрытый тэлемарк Тэлемарк
8.	Zig Zag Backward Lock Step Running Finish	Зигзаг, лок стэп назад, бегущее окончание
9.	ZigZag [3-5]	Зигзаг
<b>Класс мастерства «С»</b>		
1.	Whisk [3-5]	Виск
2.	Back Whisk [3-5]	Виск назад
3.	Weavefrom PP [4]	Плетение из ПП
4.	Wing [4]	Крыло
5.	Wingfrom PP [4]	Крыло из ПП
6.	Change of Direction	Смена направления
7.	Drag Hesitation [3-5]	Драг-хэзитэйшн
8.	Cross Swivel	Кросс свивл
9.	Fish tail	Фингэйла
10.	Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих
11.	Hover Corte	Ховеркортэ
12.	Tipsyto Right	Типси право
13.	Tipsyto Left	Типси влево
14.	Rumba Cross	Румба кросс
15.	Running Cross-Chasse	Бегущее кросс-шассе
16.	Open Impetus Turn Impetus to PP [3-5]	Открытый импетус поворот Импетус в ПП
17.	Open Telemark Telemark to PP [3-5]	Открытый тэлемарк Тэлемарк в ПП
18.	Outside Spin	Наружный спин
19.	Underturned Outside Spin	Наружный спин с меньшей степенью поворота
20.	Passing Natural Turn Open Natural Turn [3-5]	Проходящий правый поворот из ПП Открытый правый поворот

21.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллвей и слип поворот
22.	Turning Lock to Right Natural Turning Lock [3-5]	Поворотный лок вправо Поворотный лок вправо
23.	Curved Feather	Изогнутое перо
24.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из [П]
25.	Curved Feather to Back Feather	Изогнутое перо в Перо назад
26.	Natural Fallaway Turn [4]	Правый фоллвей поворот
27.	Running Spin Turn [4]	Бегущий слип поворот

**Перечень фигур до «С» класса латиноамериканская программа  
SAMBA (SAMBA)**

№	Английское название	Русское название
<b>Класс мастерства «D»</b>		
1.	Corta Jaca	Корта джака
2.	Close Rocks on Right Foot and Left Foot Closed Rocks (*) [2-4], [3-1]	Закрытые роки на правую и левую ногу Закрытые роки
3.	Open Rocks to Right and Left Open Rocks [2-4], [3-1]	Открытые роки вправо и влево Открытые роки
4.	Backward Rocks on RF and LF Back Rocks (*) [2-4], [3-1]	Роки назад на ПН и ЛН Роки назад
5.	Plait	Коса
6.	Rolling off the Arm	Раскручивание
7.	Argentine Crosses	Аргентинские кроссы
8.	Three Step Turn for Lady Double Spiral Turn [3-1]	Спиральный поворот партнерши на трех шагах Двойной спиральный поворот
	Three Step Turn for Lady – это спиральный поворот партнерши на трех шагах, который выполняется как шаг в фигуру Самба шаг в отведенной ноге ПН после предоставления шага 1-3 Закрытых роков, Открытых роков, Шаг из отведенной и центр прохода, шаг Самба шаг в сторону, а также – спиральный поворот партнерши под рукой партнера, который может быть выполнен на шагах 4-6. Шаг в сторону. Спиральный поворот партнерши под рукой партнера также может быть выполнен на шагах 4-6. Пример и Движения роки в классе мастерства «С».	

9.	Samba Locks in Open CPP or in Open PP (*) Samba Locks Lady on Left Side or On Right Side [3-1]	Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП Самба локи, партнерша с левой стороны или с правой стороны
10.	Samba Side Chasses (*)	Самба шаге в сторону
11.	Solo Circular Volta Turning R or L. [4]	Сольная вольта по кругу в повороте направо или влево
12.	Dropped Volta	Дропн вольта
<b>Класс мастерства «С»</b>		
1.	Methods of Changing Foot (Foot Changes) Foot Change Methods [3-1]	Методы смены ног (Смены ног) Методы смены ног
2.	Shadow Travelling Volta [2-4]	Вольта в продвижении в теневой позиции
3.	Shadow Circular Volta [2-4]	Вольта по кругу в теневой позиции
4.	Corta Jaca in Shadow Position Same Position Corta Jaca [3-1]	Корта джака в теневой позиции Корта джака с одноименных ног
5.	Contra Botafogos (*) Same Foot Botafogos [3-1]	Контра ботафого Ботафого с одноименных ног
6.	Circular Voltas to Right or Left Roundabout [2-4] Circular Volta Turning Right or Left [3-1]	Вольта по кругу направо или влево Карусель Вольта по кругу в повороте направо или влево
7.	Natural Roll	Природный ролл
8.	Reverse Roll [2-4], [3-1]	Левый ролл
9.	Promenade to Counter Promenade Run	Бег в променад и контр променад
10.	Drag	Дриг
11.	Cruzeiros Walks in Shadow Position (*)	Крузейро шаги в теневой позиции
12.	Cruzeiros Locks in Shadow Position (*)	Крузейро локи в теневой позиции
13.	Continuous Cruzeiro Locks [4]	Непрерывные крузейро локи
14.	Carrioca Run	Кариокарун

Дополнительные фигуры и движения, которые могут быть исполнены в прямой боковой или в правой диагональной (теневой) позиции с одноименных ног:

- Travelling Voltato R (Вольта в продвижении направо);
- Travelling Voltato L (Вольта в продвижении влево);
- Circular Voltato R (Вольта по кругу направо);

- Circular Voltato L (Вольта по кругу влево);
- Spot Voltato L (Вольта на месте влево);
- Spot Voltato R (Вольта на месте вправо);
- Continuous Spot Voltato R (Непрерывный сольный вольта поворот на месте вправо);
- Continuous Spot Voltato L (Непрерывный сольный вольта поворот на месте влево);
- Corta Jaca (Корта джака);
- Travelling Botafogos Forward (Ботафого в продвижении вперед);
- Stationary Samba Walks (Самба ход на месте);
- Promenade Samba Walks (Променадный самба ход);
- Carioca Runs (Карюка ранс);
- Side Samba Classe (Самба шассе в сторону);
- Samba Whiskto R and L (Самба виск вправо и влево);
- Dropped Volta (Дропте вольта);
- Rhythm Bounce (Ритм баунс);
- Cruzado Walkon RF, followed by steps 2-7 of Continuous Cruzados Lock starting with LF Timing: SQQQQS (Круцато шаг с ПН, продолженный шагами 2-7 Непрерывных круцато локов с ЛН, счет «МББББМ»);
- Cruzado Walkon LF, followed by steps 3-7 of Continuous Cruzados Lock starting with RF Timing: SQQQQS (Круцато шаг с ЛН, продолженный шагами 3-7 Непрерывных круцато локов с ПН, счет «МББББМ»);

*ММ-ММ-ММ (СНА СНА СНА)*

№	Английское название	Русское название
<b>Класс мастерства «До»</b>		
1.	Cross Basic	Кросс бейсик
2.	Reverse Top [2-2]	Левый подлок
3.	Opening Out from Reverse Top [2-2]	Раскрытие из левого вольта
4.	Carl	Локон
5.	Spiral [2-2]	Спираль
6.	Rope Spinning [2-2], [3-2]	Роуп спиннинг
7.	Aida [2-2], [3-2]	Айда
8.	Cuban Break: - Cuban Break in Open Position; - Cuban Break in Open CPP; - Cuban Break [3-2], [4]	Кубинский брейк: - Кубинский брейк в открытой позиции; - Кубинский брейк в открытой контр ПН; - Кубинский брейк

9.	Split Cuban Break: - Split Cuban Break in Open CPP.  - Split Cuban Break from Open CPP and Open PP. - Split Cuban Break [3-2], [4].	Дробный кубинский брейк: - Дробный кубинский брейк в открытой контр ПП; - Дробный кубинский брейк из открытой контр ПП и открытой ПП; - Дробный кубинский брейк
10.	Close Hip Twist Advanced Hip Twist [2-2]	Закрытый хип твист Усложненный хип твист
11.	Turkish Towel	Турецкое платенце
<b>Класс мастерства «С»</b>		
	Guapacha Timing (оwharrachao)	Ритм огуапачао
1.	Минимум шесть исполнений и комбинаций фигур: - Time Step (Тайм стейп); - Open From Open CPP and Open PP (New York) (Из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)); - Shoulder to Shoulder (Плечи к плечу); - Fan (Вентилятор); - Open Hip Twist (Открытый хип твист); - Cross Base (Крест основания); - Turkish Towel (Турецкое платенце); - Sweetheart (Возлюбленная); - Close Hip Twist (Закрытый хип твист); - Open Base (Открытое основание и открытый акцент)	
2.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: - Time Step Chasse [3-2]; - Whisk Chasse [3-2]; - Runaway Chasse [2-2];	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: - Тайм стейп шассе; - Виск шассе; - Равнозвон шассе
3.	Close Hip Twist Spiral Hip Twist Spiral [2-2]	Закрытый хип твист со спиральным окончанием Хип твист со спиральным окончанием
4.	Chase [2-2]	Чейс
5.	Open Hip Twist Spiral Development of Hip Twist Spiral [2-2]	Открытый хип твист со спиральным окончанием Развитие фигуры Хип твист со спиральным окончанием
6.	Sweetheart	Возлюбленная
7.	Follow My Leader	Следуй за мной
8.	Syncopated Open Hip Twist	Синкопированный открытый хип твист
9.	Continuous Circular Hip Twist	Непрерывный хип твист по кругу

10.	Overtimed Lock Ending [3-2]	Лок - окончание с большей степенью поворота
11.	Continuous Overtimed Lock [3-2]	Непрерывный лок с большей степенью поворота
12.	Swivel from Overtimed Lock [3-2]	Свял из локи с большей степенью поворота
13.	Swivel Hip Twist [3-2]	Свял хип твист
14.	Swivels [3-2]	Свялы
15.	Walks and Whisks [3-2]	Шаги и виски
16.	Methods of Changing Feet (Foot Changes)	Методы смены ног (Смены ног)
	В качестве замены смены ног в соответствии с [5] могут быть использованы фигуры — Open Hip Twist, Close Hip Twist, Close Hip Twist Step, Open Hip Twist Step, Follow My Leader, Unconnected Open Hip Twist, Curl	

Обоим партнёрам, находящимся в позышас; партнёрша – справа от партнёра или партнёрша – слева от партнёра, с одновременных ног разрешается исполнить следующие элементы:

- *Ronde Chasse* (Ронд шассе);
- *Hip Twist Chasse* (Хип твист шассе);
- *Step Close Chasse* (Степ клоуз шассе);
- *Time Step Chasse* (RF and LF) (Тайм стэп шассе (с ПН и с ЛН));
- *Whisk Chasse* (RF and LF) (Виск шассе (с ПН и с ЛН));
- *Running Chasse Forward* (RF and LF) (Бегущее шассе вперед (с ПН и с ЛН));
- *Running Chasse Backward* (RF and LF) (Бегущее шассе назад (с ПН и с ЛН));
- *Cha Cha Lock Forward* (RF and LF) (Ча-ча-ча лок вперед (с ПН и с ЛН));
- *Cha Cha Lock Backward* (RF and LF) (Ча-ча-ча лок назад (с ПН и с ЛН));
- *Three Cha Chas Forward* (RF and LF) (Три ча-ча-ча вперед (с ПН и с ЛН));
- *Three Cha Chas Backward* (RF and LF) (Три ча-ча-ча назад (с ПН и с ЛН));
- *2 Walkanda Forward Lockstep* (RF and LF) (2 шага и лок стэп вперед (с ПН и с ЛН)).

А также оба партнёра могут исполнить партию партнёра или партнёрши в следующих фигурах:

- Basic Place* (Основное движение на месте);
- *Time Step* (Тайм стэп);
- *There and Back* (Туда и обратно);
- *Close Basic* (Основное движение в закрытой позиции);
- *Open Basic* (Основное движение в открытой позиции);
- *Spot Turn to R and L* (Поворот на месте вправо или влево);
- *Cuban Break to R and L* (Кубинский брэйк вправо или влево);

- Split Cuban Breaksto R and L. (Дробный кубинский брейк направо или влево);
- Walks and Whisks (Шаги и вихри);
- Three Cha Cha Cha sto Randl. (Три ча-ча-ча направо и влево)

*РУМБА (RUMBA)*

№	Английское название	Русское название
<b>Класс мастерства «D»</b>		
	Basic Movement	Основное движение
1.	Closed Basic Movement (*) [2-3], [3-3]	Основное движение в закрытой позиции
2.	Open Basic Movement [2-1], [3-3]	Основное движение в открытой позиции
3.	Alternative Basic Movement (*)	Альтернативное основное движение
4.	Progressive Walks Forward [2-1]	Поступательные шаги вперед
5.	Progressive Walks Backward (*)	Поступательные шаги назад
6.	Progressive Walks Forward in Right Side Position or in Left Side Position [2-1]	Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции
7.	Side Steps to Left or Right [2-1]	Шаги в сторону влево или направо
8.	Cucarachas [2-1]	Кукарича
9.	Side Steps and Cucarachas Side Walks and Cucarachas [3-3]	Шаги в сторону и кукарича
10.	Fan	Велр
11.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
12.	Spot Turn to Left or Right	Поворот на месте влево или направо
13.	Switch Turn to Left or Right	Поворот - переключатель влево или направо
14.	Underarm Turn to Right or Left Underarm Turn Turning R or L. [3-3]	Поворот под рукой направо или влево
15.	Check from Open CPP and Open PP New York [2-1], [3-3]	Чек из открытой контр ПП и открытой ПП Нью-Йорк
16.	Shoulder to Shoulder (*)	Плечо к плечу
17.	Hand to Hand	Рука к руке
18.	Natural Top	Правый волчок
18.	<small>Настоятельно рекомендуется использовать повороты талии под рукой партнера на шагах 3 или открытые повороты плеча под рукой партнера на шагах 5 независимо только в классе мастерства «C»</small>	
19.	Natural Opening Out Movement [2-3]	Раскрытие направо
20.	Opening Out to Right and Left (*)	Раскрытие направо и влево
21.	Close Hip Twist (*)	Закрытый хип твист
22.	Alemana	Алемана
23.	Open Hip Twist	Открытый хип твист

24.	Advanced Opening Out Movement	Усложненное раскрытие
25.	Advanced Hip Twist [2-1]	Усложненный хип твист
26.	Reverse Top	Левый волчок
27.	Opening Out from Reverse Top	Раскрытие из левого волчка
28.	Fallaway Aida [2-1], [3-3]	Фоллвей Айда
29.	Вариант исполнения фигуры с использованием Свинг-формации кубанских роков держанием танца в классе мастерства «С»	
30.	Cuban Rocks	Кубанские роки
31.	Spiral	Спираль
32.	Curf	Дожон
33.	Rope Spin (Rope Spinning)	Роуп спин (Роуп спиннинг)
34.	Fencing with Spot Turn or Spin Ending Fencing [2-1]	Фэнсинг с окончанием поворот на месте или со спина - окончанием
	Fencing to Spin [3-3]	Фэнсинг со спина - окончанием
В конце мастерства «С» разрешается исполнение фигуры танца с окончанием Поворот на месте III, Поворот на 180 градусов ВТ и Угол Поис (Чок) из спирали в танце III). Другие исполнения можно исполнять танца в классе мастерства «С».		
35.	Sliding Doors	Скользкие двери
36.	Advanced Sliding Doors [3-3]	Усложненные скользкие двери
<b>Класс мастерства «С»</b>		
1.	Habanera Rhythm	Хабанера-ритм
	Хабанера-ритм может выполняться на танцевальном шаге в ряде фигур, исполнение которых заканчивается в задней позиции. Fan Development, Slow Hip Twist, Open Hip Twist, Spin, Curf, Slow Spin	
2.	Fan Development [2-1]	Развитие фигуры веер
3.	Progressive Walks Forward in Shadow Position (*) (Kiki Walks)	Поступательные шаги вперед в теневой позиции (Кики воукс)
4.	Syncopated Cuban Rocks	Синкопированные кубанские роки
5.	Three Threes	Три тройки
6.	Three Alemanas	Три алеманы
7.	Continuous Hip Twist	Непрерывный хип твист
8.	Continuous Circular Hip Twist Circular Hip Twist [2-1]	Непрерывный хип твист по кругу Хип твист по кругу
9.	Runway Alemana	Рангвей алемана (бегающая алемана)
10.	Syncopated Open Hip Twist	Синкопированный открытый хип твист
11.	Swivels [3-3]	Свиллы
12.	Overtamed Basic [3-3]	Основное движение с большей степенью поворота

#### ПАСОДОБЛЬ (PASODOBLE)

№	Английское название	Русское название
<b>Класс мастерства «С»</b>		

1	Appel	Аппель
2	Syncopated Appel	Синкопированный аппель
3	Sur Place	На месте
4	Basic Movement	Основное движение
5	Chassé to Right	Шагсе вправо
6	Chassé to Left	Шагсе влево
7	Chasse to Left ended to PP	Шагсе влево, законченное в [П].
8	Elevations to Left and Right (*)	Шагсе вправо и влево с подъёмом и без подъёма
9	Attack	Атака
10	Displacement (also Attack and Slip Attack) [2-3], [3-4]	Перемещение (включая Атаку и Слип атаку)
11	Drag [2-3], [3-4]	Дрейг
12	Promenade Close Closed Promenade [3-4]	Променадная приставка Закрты́й променад
13	Promenade Link [2-3], [3-4]	Променадное звено
14	Promenade	Променад
15	Fallaway Whisk (Heart)	Фоллэвэйвиск (Сердце)
16	Huit	Восемь
17	Separation	Разделение
18	Separation into Fallaway Whisk	Разделение в фоллэвэйвиск
19	Separation with Lady's Caping Walks	Разделение с обходом партнёрши вокруг партнёра (движение типа «оплечь»)
20	Fallaway Ending to Separation [2-3]	Фоллэвэй - окончание к разделению
21	Sixteen	Шестнадцать
22	Twist Turn Natural Twist Turn [3-4]	Твист поворот Природный твист поворот
23	Promenade to Counter Promenade	Променад в контр променад
24	Grand Circle	Большой круг
25	Open Telemark [2-3], [3-4]	Открытый телемарк
26	La Passe	Ла пассе
27	Banderillas	Бандериллы
28	Syncopated Separation	Синкопированное разделение
29	Fallaway Reverse (*)	Левый фоллэвэй
30	Spanish Line (*)	Испанская линия
31	Flamenco Taps	Фламенко тэпс
32	Twists	Твисты

33.	Chasse Cape (*)	Шассе плещ
34.	Travelling Spins from PP	Вращения в продвижении из ПП
35.	Travelling Spins from CPP	Вращения в продвижении из контр ПП
36.	Fanal	Фарол
37.	Fanal including Fregolina (*) Fregolina [3-4]	Фарол, включая Фрегoliniу Фрегoliniна
38.	Coupe Pique [2-3]	Удар пикой
39.	Syncopated Coupe Pique	Синкопированный удар пикой
40.	Coupe Pique Couplet	Двойной удар пикой
41.	Methods of Changing Feet: - One Beat Hesitation, - Syncopated Sur Place,  - Syncopated Chasse, - Left Foot Variation, - Coup de Pique changing LF to RF; - Coup de Pique changing RF to LF	Методы смены ног: - Задержка на один удар, - Синкопированное движение на месте,  - Синкопированное шассе, - Вариация с ЛН, - Удар пикой со сменой ЛН на ПН; - Удар пикой со сменой ПН на ЛН
42.	Alternative Entries to PP	Альтернативные методы выходы в ПП

#### ДЖАЙВ (LIVE)

№	Английское название	Русское название
<b>Класс мастерства «D»</b>		
1.	Jive Chasses and Alternatives: - Jive Ronde Chasse [3-5]; - Running Chasse [3-5]; - Jive Volta Cross Chasse [3-5]	Джайв шассе и альтернативные движения: - Джайв ронд шассе; - Бегущее шассе; - Джайв вольта кросс шассе
2.	Flick Ball Change Kick Ball Change [3-5]	Флик болчендэк Кик болчендэк
3.	Side Rock [4]	Сайд рок
4.	Jive Breaks	Брейки в джайве
5.	- Overtuned Fallaway Throwaway; - Overtuned Fallaway Throwaway; - Development of Overtuned Fallaway Throwaway [2-5]	Перекрученной фолдлой трюжэй
6.	Overtuned Change of Place Left to Right (*)	Перекрученная смена мест слева направо
7.	Simple Spin	Простой спин
8.	Rock to Simple Spin [3-5]	Рок и простой спин
9.	Mooch [2-5], [3-5]	Муч
10.	Curly Whip	Келл вип

11.	Reverse Whip	Левый хлыст
12.	Windmill	Ветряная мельница
13.	Chicken Walks	Шаги цыпленка
14.	Rolling off the Arm	Раскручивание
15.	Spanish Arms	Испанские руки
16.	Miami Special [2-5], [3-5]	Майами спешал
17.	Flicks into Break	Флики в брейк
18.	Stalking Walks, Flicks and Break [2-5]	Кридушеся шаги, флики и брейк
<b>Классе мастерства «С»</b>		
1.	Change of Place Right to Left with Double Spin	Смена мест справа налево с двойным поворотом
2.	Shoulder Spin [2-5], [3-5]	Шоулдер спин
3.	Chugging [2-5], [3-5]	Чаггинг
4.	Catapult [2-5], [3-5]	Катапульта
5.	The Laird Break Advanced Link [3-5]	Брейк Лайерда Условозвеное звено
6.	Sugar Push [3-5]	Шуга пуш

- Построение, разучивание и отработка вариаций.
- Исполнение вариаций.

#### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание тем по тактической, теоретической и психологической подготовке отражены в Приложении № 3 к Программе.

Тактическая и теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) развивает и углубляет компетенции, полученные на этапе начальной подготовки.

Психологическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) закрепляет и развивает полученные на предыдущем этапе знания и навыки. Углубляет понимание значимых мотивов учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) особое внимание уделяется гендерным различиям в танце, особенностям взаимодействия разнополых партнеров и способам избежания конфликтных ситуаций в паре.

Одним из важных компонентов психологической готовности танцорки раздельной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям обучающегося, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и

соревнований позволяет обучающимся повысить эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы.

### ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до трех лет)*

Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдать его после окончания занятия). Овладеть командным голосом для построения, отдачи рашорта.

Уметь составлять комплексы упражнений зарядки. Уметь подбирать общеразвивающие и специальные упражнения для развития и провести их самостоятельно. Овладеть командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть приемами и танцевальным спорте терминологией.

В качестве помощника тренера-преподавателя уметь показывать и объяснять выполнение отдельных технических элементов, комбинаций. Уметь проводить занятие с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами (этап спортивной специализации до 3-х лет). Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составить произвольные комбинации для обучающихся младших разрядов.

Определение ошибок в технике исполнения основных шагов и фигур у спортсменов младших разрядов; исправление ошибок; оценка выполнения элементов, анализ техники выполнения движений.

Знать особенности исполняемых танцев, их основные характеристики. Знать правила соревнований. Помощь в судействе на внутришкольных соревнованиях с начинающими тансорами.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации свыше трех лет)*

Уметь определять ошибки в технике исполнения основных шагов и фигур у обучающихся младших разрядов, исправлять эти ошибки; оценивать выполнение элементов, анализировать технику выполнения движений танцевального спорта.

Помощь в судействе на городских соревнованиях по массовому спорту.

### МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Одним из основных путей повышения эффективности подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) является организация и осуществление мероприятий по восстановлению организма на протяжении всего годичного цикла подготовки.

Направленность, содержание медицинских, медико-восстановительных мероприятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) рассмотрены в п.10 Программа.

Тестирование проходит в соответствии внутрискольным планом контрольно-перевальных мероприятий.

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Самостоятельная подготовка обучающихся при включении в учебно-тренировочный процесс составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

#### • ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

В основе формирования задач на этапе совершенствования спортивного мастерства выведение танцора на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных способностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства ориентирована на:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования специальной и технической подготовленности;
- применение изученной техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов;
- совершенствование соревновательных программ;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС и МС.

Этап совершенствования спортивного мастерства характерен определяемыми зонами становления мастерства:

- зона первых больших успехов, участие официальных всероссийских соревнований, в международных спортивных соревнованиях;
- зона закрепления высоких спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в учебно-тренировочном процессе следует уделить подготовке к соревнованиям, в том числе психологической и успешному участию в них.

Основной целью ОФП является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно и качественно управлять работой мышц, и СФП направлена на совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей. Особое значение уделяется развитию координационных способностей. Они, в свою очередь, способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков.

совершенствованию спортивной техники, тем самым создавая возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях различного ранга.

Значительное внимание в процессе спортивной подготовки уделяется эмоционально-образной стороне исполнения танцевальных программ.

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения предыдущих этапов используются с увеличением нагрузки, темпа, амплитуды.

- гимнастические упражнения;
- упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической скамейке и степе;
- *неуклюдность*: подтягивания, перевороты в упор, подъем занесом;
- *брусья различной высоты*: сиды, перемахи с шворитками;
- *прыжки с опоры*: согнув ноги, ноги врозь, боком;
- *акробатические упражнения*: стойка на руках с помощью партнера и у стены, кувырки вперед и назад;
- *шум*: волейбол, теннис, баскетбол (по упрощенным правилам);
- *бег* на короткие и средние дистанции до 500 м. (для девочек) и до 1000 м. (для мальчиков), кроссы, бег с ускорением, комбинированный бег, бег с препятствиями;
- *толкание набивных мячей*, броски мячей вперед, назад и в стороны двумя руками и из различных положений;
- *прыжки* в длину и в высоту с места и с разбега;
- *тройные*, *пятерные прыжки* и *многоскоки* с ноги на ногу;
- *метание теннисных мячей*;
- *упражнения для развития силы*: упражнения с набивными мячами (2-4 кг.), гантелями, с грифом штанги, наклоны вперед, в стороны и назад, приседания, поднятие грифа над головой на вытянутых руках (для юношей);

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения предыдущих этапов используются с увеличением нагрузки, темпа, амплитуды.

- упражнения с сопротивлением, перенос и поднимание партнера (для юношей);
- упражнения для развития равновесия, дальнейшее совершенствование равновесия с различными условиями и применением отягощений;
- упражнения для развития прыгучести: прыжки в повороте, серии прыжков (по 8, 16, 24, 32) с различным положением ног.

#### *Лоредумфическая подготовка*

- \* Классический эскерису станка и на середине зала с увеличением темпа и усложнением комбинаций;
- *Temps lie par terre* на 90° градусов;
- *Pas de quatre simple*;
- IV арабск, IV пордебра;

Прыжки: Sissone, Sissoneferme, Sissonsoverte, Grande jette

- туры и вращения по диагонали с продвижением вправо и влево отдельно и в комбинации, и в комбинациях с прыжками

\* этюды в характере классического танца.

\* Элементы современного танца:

- движения рук в джаз-танце: jassdancesecond, jassdancefifth, jerkposition, движение кисти, пальцев.

- Catchstep.

- Повороты с шагом.

- Растяжки из положения fallé.

- Battementendu в современном танце.

- Rasdebouttesu (повороты направо и влево).

- Туры в воздухе с прямыми и полупрямыми ногами.

- Kickstep, Kickstep с чередованием шагов.

- Положение spiral в различных уровнях: сидя на полу, на коленях, стоя.

- Повороты с использованием положения spiral.

- Пытажные «voixse» в разных уровнях: сидя, стоя на коленях, стоя.

- Stretch в разных уровнях: в партере, стоя.

- «Triplets» на месте и в продвижении.

- Большие прыжки типа grandjette в современном танце.

- Танцевальные комбинации с большими прыжками.

- Кушарки и перекаты в партере.

- Переходы из верхнего уровня в партер в сочетании с прыжками, spiral.

- Понятие «контактный танец». Приёмы контактного танца.

- Этюды на контакт: с предметом, с партнёром.

- Поддержка и её приёмы, различные виды поддержек в современном танце.

\* Этюды на лекцию современного танца.

#### УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в областных, региональных соревнованиях и турнирах по танцевальному спорту, квалификационных соревнованиях ФТСАФР. Обязательное участие в официальных соревнованиях на уровне субъекта Российской Федерации (Чемпионат и Первенство Челябинской области). При проведении отбора, обязательное участие в официальных межрегиональных соревнованиях (Чемпионат и Первенство Уральского федерального округа), Кубке России, Всероссийских соревнованиях.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

• Дальнейшее совершенствование технических приёмов и техники исполнения в европейской программе:

- центра (контакта в статике и динамике).

- баланс (равновесия двух тансоров в статике и динамике),
- драйв экип,
- свинговых движений,
- швотов, швотированных действий, продолженных спинов,
- сложные фигуры «Умелые», искусные фигуры – экстремальные комбинированные лани, прыжки, батманы, направленные вращения и т.п.
- ритм (соответствие ритмическим элементам музыки),
- музыкальная структура (фраза, мелодия, тема, ритмик, пауза),
- партнёрство: выведение из баланса и контрбаланс, подержки, броски
- в латиноамериканской программе:
  - баланс – равновесие, стабильность пары в статике и динамике,
  - правильного исполнения специфических латинских действий,
  - спинов и поворотов,
  - динамики, использование веса времени, направления и энергии, динамические качества: удар, давление, планирование, прокатание, щелчок и т.п.,
  - партнёрства (физическое взаимодействие, баланс – контрбаланс, синхронность),
  - музыкальная структура,
  - партнёрство: согласованность и синхронность.
- \* Совершенствование техники элементов, изученных в прошлые годы, освоение фигур, соответствующих классу «В» и «А»;
- работа по составлению индивидуальных вариаций и программ, призванных раскрыть индивидуальность пары;
- работа над исполнительским мастерством, индивидуальностью, характером, атмосферой исполняемых танцев.

#### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание тем по тактической, теоретической и психологической подготовке отражены в Приложении № 3 к Программе.

Тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства развивает и углубляет компетенции, полученные на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

#### ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Уметь и владеть методикой проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими тансерами.

Уметь организовывать и проводить занятия с новичками отделения танцевального спорта:

- самостоятельно проводить занятия по ОФП;
- обучать основным техническим элементам и приёмам;

- составлять комплекс упражнений для развития физических качеств;
- подбирать упражнения для совершенствования техники;
- проводить самоконтроль во время учебно-тренировочных занятий.

Выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора.

Дальнейшее прохождение практики судейства в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях спортивной школы, районных и городских соревнованиях.

Помощь в качестве судьи на конкурсах исполнителей спортивного бального танца и мероприятий по танцевальному спорту.

### МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Восстановление работоспособности за счёт всего комплекса средств: педагогических, психологических, медико-биологических и гигиенических средств.

Педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объёма и различной интенсивности в соответствии с микроциклами.

Психологические – беседы, внушение, убеждение, спазмолитические дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самопроязы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические: витаминизация пищи и дотренировочное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерпия, гидротерапия (применение всех этих средств производится под наблюдением врача).

Гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня.

Фармакологические средства восстановления для обучающихся должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать приём витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (зонивит, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зимой-весной, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, менее витаминные препараты.

Направленность, содержание медицинских, медико-восстановительных мероприятий на этапе совершенствования спортивного мастерства рассмотрены в п.10 Программы.

Тестирование проходит в соответствии внутриспортивной планом контрольно-переводных мероприятий.

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Самостоятельная подготовка обучающихся при включении в учебно-тренировочный процесс составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

#### • ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Определяющей задачей на этапе высшего спортивного мастерства является выведение тансора на максимальный уровень спортивных достижений с учётом его индивидуальных способностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- достижение максимального спортивного мастерства на основе совершенствования специальной и технической подготовленности;
- эффективное применение техники и тактики спортивного бального танца для достижения максимальных спортивных результатов;
- совершенствование танцевальных программ;
- освоение максимальных учебно-тренировочных нагрузок; применение соревновательного опыта и психологической подготовки для достижения максимальных результатов;
- достижение спортивных результатов на уровне МС;

На этапе высшего спортивного мастерства можно выделить следующие зоны становления мастерства:

- зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов страны и мира; участие в международных турнирах по танцевальному спорту);
- зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому, по-прежнему, особое внимание в процессе спортивной подготовки следует уделить подготовке к соревнованиям, в т.ч. психологической подготовке.

Специализированную направленность приобретают учебно-тренировочные занятия, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учётом особенностей соревновательной деятельности тансоров. Особое внимание при совершенствовании технической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надёжности реализации техники танца в экстремальных условиях приближённых к соревновательным.

Особое внимание уделяется индивидуальному образу пары, атмосфере, эмоциональной и артистичной выразительности исполнения танцевальных программ.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения предыдущих этапов используются с увеличением нагрузки, темпа, амплитуды.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения предыдущих этапов используются с увеличением нагрузки, темпа, амплитуды.

- упражнения для развития силы: упражнения с набивными мячами (2-4 кг.); с грифом штанги, наклоны вперед, в стороны и назад, приседания, поднятие грифа над головой на вытянутых руках (для женщин).
- упражнения для развития равновесия: дальнейшее совершенствование равновесия с различными усложнениями и применением отягощений;
- упражнения для развития прожорливости: прыжки и повороты, серии прыжков с различным положением ног, рук, позировки;
- подержки (партерные: отжимки в паре стоя на полу, воздушные: подъем партнера до уровня груди, рыбака, подъем на спину, на плечо);
- правила техники безопасности при выполнении трюков и подержек.

### *Акробатическая подготовка*

#### \* Классический экзерсис:

- экзерсис у станка в максимальной темпе со сложными ритмически разнонаправленными комбинациями с большими прыжками и турниками;
- аллегро на середине зала на 90° градусов, с большими полами и вращениями;
- аллегро большие прыжки и комбинации, с вращениями;
- разбор и исполнение классических вариаций.

#### \* Джайл танца и модерн:

- экзерсис джайл танца с увеличением темпа исполнения и усложнением комбинаций;
- Танцевальные комбинации с tableback, layout.
- Понятие «динамика», прыжки в «динамике»;
- танцевальные комбинации на kick, grandbattement.
- Шаинет с остановкой в положении spiral.
- Поддержка - один из видов контакта в современном танце.
- Танцевальные комбинации на spiral, falls.
- Танцевальные комбинации на cross-boosts, cross-falls.
- Танцевальные комбинации на прыжки в сочетании с cross.
- Афро-ходы.
- Танцевальные комбинации на различные виды поворотов и вращений.
- Танцевальные комбинации на различные виды bodyroll.
- Танцевальные комбинации на kick step, grand battement, tour.
- Тематические этюды.

- Совершенствование техники изученных элементов джаз-танца: сочетание собственных танцевальных комбинаций на основе движений и шагов джаз-танца в различных рисунка и построениях;
- Индивидуальная творческая и групповая работа по созданию танцевальных комбинаций и этюдов.

#### УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в региональных соревнованиях и турнирах по танцевальному спорту, квалификационных соревнованиях ФТСАРР. Обязательное участие в официальных соревнованиях на уровне субъекта РФ (Чемпионат Челябинской области). При прохождении отбора, обязательное участие в официальных межрегиональных соревнованиях (Чемпионат Уральского федерального округа), Кубке России, Всероссийских соревнованиях, международных соревнованиях.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Дальнейшее совершенствование технических приёмов и техники танца европейской и латиноамериканской программ.

Техническое усложнение фигур, и их совершенствование.

Достижение класса мастерства «S» и «M».

Составлено индивидуальных программ, дифференцированных под индивидуальные возможности и образ спортивной пары.

Совершенствование исполнительского мастерства, артистизма, характера и образа исполняемых танцев.

#### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание тем по тактической, теоретической и психологической подготовке отражены в Приложении № 3 к Программе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства развивает и углубляет компетенции, полученные на этапе совершенствования спортивного мастерства.

С учётом традиционного цикла спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки, может быть применена следующая схема психологической подготовки (таблица № 19).

Таблица № 19

**План-схема психологической подготовки на различных этапах подготовки в годичном цикле**

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Обще-подготовительный	Формирование позитивных мотивов напряженной учебно-тренировочной работы	Использование любых рилевых игр. Постановки перед танзором трудных, но выполнимых задач; убеждение обучающегося в его больших



		возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
Формирование благоприятных отношений в спортивном режиме и учебно-тренировочным нагрузкам		Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе		
Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности		Регулярное применение учебно-тренировочных заданий, представляющих для тансоров как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложнённых условиях
Формирование системы специальных знаний о строении человека, психических состояниях, методах психорегуляции		Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
Овладение приемами саморегуляции психических состояний, сенсомоторной: <ul style="list-style-type: none"> <li>- изменение мыслей по желанию;</li> <li>- подчинение самопривлечу;</li> <li>- успокаивающая и активизирующая ритмика;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- идеомоторная тренировка;</li> <li>- психорегулирующая тренировка;</li> <li>- успокаивающий и активизирующий самомассаж</li> </ul>		Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя общепринятую методику обучения: объяснение и многократное упреждение и применение освоенных приемов
Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности.		Специальные задания, регулярное обновление материала и изучение нового. Применение методических

	сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной активности и памяти	срабмов позволяющих акцентировать внимание на различимых психических функциях и качествах
 Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно с обучающимся спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на конкретные соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальной режим соревновательного дня, опробовать его на учебно-тренировочных срабках, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий обучающегося перед вышлом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости Включение речевой сигнальной системы – проговаривание встух или про себя слов, фраз, мысленно
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний, сенсомоторики	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, привалок, учебно-тренировочных соревнований
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести обучающегося через систему подготовительных соревнований, определить индивидуальную целесообразную

		норму таких соревнований	
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путём самодиагноза определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки	
	Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	
		Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Объективная оценка качества проделанной учебно-тренировочной работы, решимости готовности тансора, убеждение в возможности решить соревновательные задачи
		Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение индивидуально подобранных комплексов психорегулирующих мероприятий
		Снятие соревновательного напряжения	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
		Использование разнообразных методов расслабления, снижающих напряжение	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные мероприятия
		Дыхательные упражнения, постепенное мышечное расслабление, аутогенная тренировка, медитация, пассивное расслабление	

### ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Уметь и владеть методикой проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими тансорами.

Уметь организовывать и проводить занятия с новичками отделения тансориального спорта.

- самостоятельно проводить занятия по ОФП;

- обучать основным техническим элементам и приемам;
- составлять комплекс упражнений для развития физических качеств;
- подбирать упражнения для совершенствования техники;
- проводить самоконтроль во время учебно-тренировочных занятий.

Выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора.

Дальнейшее приращение практики судейства в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях спортивной школы, районных и городских соревнованиях, проводящих по системе конкурсов исполнителей бального танца.

Помощь в качестве судьи на конкурсах исполнителей спортивного бального танца и мероприятий по танцевальному спорту.

Ассистировать тренеру-преподавателю при постановке вариаций, изучении и отработке сложных элементов в младших группах.

#### МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Восстановление работоспособности за счет всего комплекса средств педагогических, психологических, медико-биологических и гигиенических средств.

Направленность, содержание медицинских, медико-восстановительных мероприятий на этапе высшего спортивного мастерства рассмотрены в п.10 Программы.

Тестирование проходит в соответствии с внутришкольным планом контрольно-переводных мероприятий.

#### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Самостоятельная подготовка обучающихся при включении в учебно-тренировочный процесс составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

15. Учебно-тематический план Программы представлен в Приложении № 3.



## ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» основаны на особенностях вида спорта «танцевальный спорт» и его спортивных дисциплин.

Танцевальный спорт (спортивные бальные танцы) в России – относительно молодой несомнившийся вид спорта. Если во всем танцевальном мире история чемпионатов по бальным танцам начинается с первой половины XX века, то в России бальный танец (до этого причисленный к художественной самодельности) видом спорта был официально признан, лишь в 90-е годы. В связи с вступлением российских танцевальных организаций в Международную федерацию танцевального спорта (IDSF), объединяющую любительские организации всего мира, бальные танцы в России стали рассматриваться как вид спорта.

Танцевальный спорт подразделяется на две большие группы: любительской и профессиональной. Вторжение в сферу спорта современное танцевальное искусство, вышло за рамки бытового и классического танца, что, соответственно, изменило существенные характеристики данного явления и самого явления «танец» как длительного действия. Сейчас для развития танцевального спорта характерны тенденции омоложения танцоров, усложнения комбинаций, расширение географии участников соревнований, обострение конкурентной борьбы.

Танцевальный спорт – сложно-координационный вид спорта, основанный на исполнении определенных европейских и латиноамериканских танцев. Специфика данного вида спорта проявляется в выполнении большого количества сложнотехнических движений (фигур), которые представляют собой композицию. Перечень фигур определяется для каждого танца и класса (квалификации) обучающихся спортсменов. Каждая фигура имеет свой четко регламентированный ритм и методику исполнения.

Соревнования в данном виде спорта проводятся в несколько туров в зависимости от количества соревнующихся пар. Предварительные туры, полуфинал и финал. В каждом туре танцоры должны исполнить пять двухминутных танцев.

Танцевальный спорт – это командный вид спорта. Командой может быть одна пара или может состоять из 16 танцов (8 пар) в соревнованиях «формейшн».

При включении вида спорта и спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта в соответствии с Порядком признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядком его ведения, утвержденным приказом Министерства спорта Российской

Федерации от 02.09.2013 года № 702 «Об утверждении порядка признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядка его ведения», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 13.10.2017 года № 895 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и аспектов изменений во Всероссийский реестр видов спорта», формируются номера-коды видов спорта и спортивных дисциплин.

Как признанный вид спорта «танцевальный спорт» выделяет свои спортивные дисциплины (ред. от 26.08.2022 г.):

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Европейская программа	086 001 15 11 Я
Латиноамериканская программа	086 002 15 11 Я
Двоеборье	086 003 15 11 Я
Секвей, европейская программа	086 004 15 11 Л
Секвей, латиноамериканская программа	086 005 15 11 Л
Ансамбли, европейская программа	086 006 15 11 Я
Ансамбли, латиноамериканская программа	086 007 15 11 Я
Брейлинг	086 008 18 11 Я
Брейлинг – командные соревнования	086 009 18 11 Ф

Одннадцатый знак отмечает пол и возрастную категорию занимающихся видом спорта, спортивной дисциплиной:

- А – мужчины, юноши (юношки).
- Л – мужчины, женщины.
- Ф – мужчины, юнши (юноши), девушки (девочки).
- Я – все категории.

Права и обязанности участников соревнований, требования к участникам, организаторам и судейской бригаде соревнований, требования к спортивным дисциплинам и костюмам, порядок проведения соревнований, критерии оценок регламентируются Правилами вида спорта «танцевальный спорт».

В таблице № 20 приведены возрастные группы, на которые разделяются обучающиеся спортсмены, занимающиеся видом спорта «танцевальный спорт» на уровне спорта высших достижений, принимающие участие в официальных соревнованиях.

Название возрастных групп и возраст обучающихся

Возрастная группа	Традиционное название	Возраст обучающихся (лет)
Мужчины и женщины	Взрослые	19 лет и старше
Юниоры и юниорки (17-25 лет)	Студенты	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 лет
Юниоры и юниорки (16-20 лет)	Молодежь	16, 17, 18, 19, 20 лет
Юниоры и юниорки (16-18 лет)	Молодежь 1	16, 17, 18 лет
Юноши и девушки (14-15 лет)	Юниоры 2	14, 15 лет
Юноши и девушки (12-13 лет)	Юниоры 1	12, 13 лет
Мальчики и девочки (10-11 лет)	Дети 2	10, 11 лет
Мальчики и девочки (7-9 лет)	Дети 1	7, 8, 9 лет

Обучающиеся, начинающиеся заниматься танцевальным спортом и участвующие в соревнованиях, проводимых по правилам соревнований массового спорта также разделяются на возрастные группы, солдисты и пары, а также в зависимости от количества исполняемых танцев: Н2 (начинающие, исполнившие два танца), Н3 (исполнившие три танца), Н4 (четыре танца), Н5 (пять танцев) и Н6 (шесть танцев).

На отделении танцевального спорта МБУДО СП «Факел» г. Челябинска осуществляется спортивная подготовка спортивных пар различного возраста по дисциплинам «европейская программа», «атлантоамериканская программа» и «аэроборь».

В Европейскую программу входит пять танцев: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, виваспан (быстрый фокстрот). В данном виде программы все танцы исполняются с продвижением по линии танца (по кругу против часовой стрелки). В Европейской программе контакт между партнерами более плотный и осуществляется как за счет рук, так и правильной постановки тела. Он сохраняется в течение всего танца.

Европейская программа - Стандарт (Standard).

Сокращенное наименование на кириллице - СТ.

Сокращенное наименование на латинице - ST.

Танцы европейской программы

№ п/п	Танец	Сокращенное обозначение
1.	Медленный вальс	МВ или W
2.	Танго	T
3.	Венский вальс	ВВ или V
4.	Фокстрот	МФ или F

5.	Квинтет	К или Q
----	---------	---------

Латиноамериканская программа Латина (Latin)  
 Сокращённое наименование на кириллице – ЛА.  
 Сокращённое наименование на латинице – LA.

Таблица № 22

Таблица латиноамериканской программы

№ п/п	Танец	Сокращённое обозначение
1.	Самба	С или S
2.	Ча-ча-ча	Ч или Ch
3.	Румба	Р или R
4.	Пасодобль	П или P
5.	Джайв	Д или J

В Латиноамериканскую программу входит пять танцев – самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв. В Латиноамериканской программе, только самба и пасодобль танцуются с продвижением по линии танца, в остальных танцоры движутся в соответствии с исполняемыми фигурами хотя и в этих танцах возможно значительное перемещение танцоров по линии танца. В данной программе контакт более свободный, чаще всего осуществляется за счёт соединённых рук и никогда не может, как вообще теряться, так и усилиться за счёт натяжения при исполнении фигур.

В Двоборье в одном зачёте исполняются все десять танцев европейской и латиноамериканской программ.

Допустимое количество танцев в возрастных группах и порядок их исполнения на соревнованиях отражены в следующей таблице № 23.

Таблица № 23

Допустимое количество танцев для исполнения в возрастных группах

Возрастная группа	Спортивная дисциплина	Обязательный порядок исполнения танцев
Мальчики и девочки (7-9 лет)	двоборье (6 танцев)	МВ, ВВ, К, С, Ч, Д
	европейская программа (3 танца)	МВ, ВВ, К
	латиноамериканская программа (3 танца)	С, Ч, Д
Мальчики и девочки (10-11 лет)	двоборье (8 танцев)	МВ, Т, ВВ, К, С, Ч, Р, Д
	европейская программа (4 танца)	МВ, Т, ВВ, К

	латиноамериканская программа (4 танца)	С, Ч, Р, Д
Юноши и девушки (12-13 лет)	двоеборье (10 танцев)	МВ, Т, ВВ, МФ, К, С, Ч, Р, П, Д
Юноши и девушки (14-15 лет)	европейская программа (5 танцев)	МВ, Т, ВВ, МФ, К
Юносы и юношечки (16-18 лет)		
Юносы и юношечки (16-20 лет)	латиноамериканская программа (5 танцев)	С, Ч, Р, П, Д
Юносы и юношечки (17-25 лет) Мужчины и женщины		

Реализация данной дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» проводится с учётом этапов спортивной подготовки и спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам («европейская программа», «латиноамериканская программа», «двоеборье») учтены в годовых учебно-тренировочных планах на каждом из этапов спортивной подготовки.

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



## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Отделение типичного спорта МБУДО СП «Факел» г. Челябинск, реализующее дополнительную образовательную Программу спортивной подготовки по виду спорта «таблицный спорт» придерживается соблюдения требований материально-техническим, кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

17. Материально-технические условия реализации Программы включают в себя пользование 10 объектами инфраструктуры ОБУ «Ледовая арена «Трактор» общей площадью 493 кв.м. на основании договора аренды нежилых помещений, заключенного между организациями, в том числе:

- хореографический зал;
- тренировочный спортивный зал;
- раздевалки для обучающихся и тренеров-преподавателей, душевые.

Материально-техническая база МБУДО СП «Факел» г. Челябинска предусматривает использование спортивных площадок (футбольное поле, мини-футбольная площадка, теннисные корты, волейбольная площадка, баскетбольная площадка), тренажерных залов, наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 года, регистрационный № 61238).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с ФССП (Приложение № 4 к Программе).

Обеспечение спортивной экипировкой, в соответствии с ФССП (Приложение № 5 к Программе).

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организационно-систематического медицинского контроля.

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

а) укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками;

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

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

б) уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения;

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

в) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения;

Тренеры-преподаватели отделения танцевального спорта МБУДО СШ «Фавел» г. Челябинска, реализующие данную Программу, поддерживают непрерывное профессиональное развитие: ежегодно принимают участие в семинарах и мастер-классах, проводимых ЧОФСО «Федерацией танцевального спорта», ФТСАРР, проходят повышение и дополнительное обучение, курсы повышения

квалификации в соответствии с требованиями к уровню квалификации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список литературы

1. Агаджанян Н.А., И.И. Шабатура, Биоритмы, спорт, здоровье. Москва, «Физкультура и спорт», 1989 г.
2. Актуальные вопросы воспитания и образования в области физической культуры и спорта: инновации, перспективы, Челябинск, 2006 г.
3. Александрова Н.А., Е.А. Малахенская, Классический танец для начинающих/СПб., «Лавь. Планета музыки», 2009 г., 117 с. + DVD.
4. Александрова Н.А., Танец модерн: пособие для начинающих, Н.А. Александрова, В.А. Голубева, СПб., «Лавь. Планета музыки», 2007 г., 127 с. + DVD.
5. Ахундова В.В., Диалог как психолого-педагогическая парадигма обучения дуэтному классическому танцу, Прикладная психология и психоанализ, 2006 г., № 4, с. 91-97.
6. Базарова Н.П., В.П. Мей, Алфавит классического танца: первые три года обучения, учебное пособие, 3-е изд., испр. и доп., СПб., «Лавь», 2006 г., с. 239.
7. Базарова Н.П., Классический танец, СПб., «Лавь. Планета музыки», 2009 г., с. 192.
8. Богтомер П., Танец. Современный и классический, Большая иллюстрированная энциклопедия, Москва, «Азимо», 2006 г., с. 256.
9. Булашова М.К., Оленев С.М., К вопросу о педагогической специфике формирования музыкальной культуры учащихся в контексте эстетического воспитания, АСАДЕМИА: танец, музыка, театр, образование, Москва, 2011 г., № 1, с. 57-64.
10. Быкин В.С., Егшин А.В., Словарь терминов по физической культуре и спорту, Учебное пособие, Челябинск, ЮУрГУ, Урал ГУФК, 2012 г.
11. Вашинов А.Я., Основы классического танца, учебник, изд. 9-е, стер., СПб., «Лавь», 2007 г., с. 191.
12. Васильев О.С., Рабочая основа в искусственных движениях, в разработке и планировании реабилитационных мероприятий, Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации, Б.м., 2010 г., № 2, с. 60-66.
13. Воспитание физических качеств детей, Методическое пособие, «Айрис-пресс», Москва, 2007 г.
14. Гондарт Г., Техника европейских танцев, Москва, «Артис», 2003 г.
15. Галеев А.Р., Исследование мотивов занятий спортивными танцами, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, Б.м., 2007 г., № 6, с. 45-46.
16. Головкин А.В., Специальная физическая подготовка юных танцоров, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, Б.м., 2011 г., № 3, с. 59-61.

17. Драйв-контроль: что нужно знать каждому (информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). Москва: «Олимпия Пресс», 2004 г.
18. Доусон А., Система скейтинг: обработка оценок на чемпионатах по бальным танцам, с. 59.
19. Ентуховико Т.А., Особенности формирования согласованности двигательных действий юных танцоров. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, Б.м., 2011 г., № 2, с. 82-85.
20. Еремича М., Роман с танцем, СПб., «Советские», 1998 г., с. 252.
21. Звездочкин В.А., Классический танец, учебное пособие, 3-е изд., испр., СПб, «Лань: Планета музыки», 2011 г., с. 392.
22. Кирева И.В., Реташкова Е.А., Методики формирования рабочей осанки у танцоров 7-9 лет, Физическое воспитание и спортивная тренировка, научно-методический журнал, Волгоград, 2011 г., № 1, с. 37-39.
23. Карпенко Л.А., Сивяцкий В.А., Базовая подготовка в спортивных танцах на паркетe, Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, Б.м., 2009 г., № 5, с. 36-39.
24. Клешиов К.Г., Организация интегральной подготовки к соревнованиям танцоров 12-13 лет, Физкультурное образование Сибири, Б.м., 2007 г., № 1, с. 51-52.
25. Климова М.В., Факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности в танцевальном шоу, Теория и практика физической культуры, Б.м., 2007 г., № 9, с. 38-40.
26. Клоков А.А., Психологическая диагностика готовности к овладению танцевальным движением в юности, Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, Б.м., 2009 г., № 5, с. 40-44.
27. Коваленко А.А., Современное состояние проблемы повышения квалификации специалистов по танцевальным видам спорта, Детский тренер, Б.м., 2008 г., № 1, с. 72-75.
28. Костровицкая В.С., 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс), учебное пособие, изд. 3-е, испр., СПб, «Лань: Планета музыки», 2009 г., с. 320.
29. Костровицкая В.С., Классический танец. Сложные движения. Руки, учебное пособие, СПб, «Лань: Планета музыки», 2009 г., с. 123.
30. Конерин П.М., Буралова Е.В., Назаренко Л.Д., Методическое и биомеханическое обоснование рационального подхода к составлению композиции спортивного танца, Теория и практика физической культуры, Б.м., 2009 г., № 9, с. 68-70.
31. Конерин П.М., Назаренко Л.Д., Педагогические условия составления композиции спортивного танца, Теория и практика физической культуры, Б.м., 2011 г., № 7, с. 32-34.

32. Кушир В., Жизнь и латина Дони Берриса, Творчество народов мира, Б.м., 2010 г., № 10, с. 9-15.
33. Лисицкая Т.С., Гимнастика и танец, Москва, Советский спорт, 1988 г., 48 с.
34. Лопухов А.В., Шарьев А.В., Бонаров А.И., Основы характерного танца. Изд. 3-е, стер., СПб., «Лань: Планета музыки», 2007 г., с. 343.
35. Лэрд У., Техника исполнения латиноамериканских танцев, Дополнение: техника исполнения фигур согласно дополнению 1 (Латина) Британского Совета Танца, Б.л., 1998 г., с. 63.
36. Лэрд У., Техника латиноамериканских танцев, Москва, «Артис», 2003 г., часть 1, 2.
37. Мадянова Т.Я. пригласить хочу на танец нас И только нас!, Мир профессионального спорта, Б.м., 2004 г., № 2, с. 26-30.
38. Матвеев В.Ф., Русский народный танец. Теория и методика преподавания, учебное пособие, СПб., «Лань: Планета музыки», 2010 г., с. 252.
39. Машков А.В., Машкова А.М., Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах, методические материалы для студентов институтов физкультуры, Москва, РГАФК, 1996 г., с. 40.
- Методика комплексной оценки и организации системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников. Методические рекомендации, Москва, «Новый учебник», 2003 г.
41. Оюлди Н.Г., Настольная книга тренера «Наука побеждать», Москва, «Астрель», 2006 г.
42. Мороз В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И., Методика классического танца, СПб., «Лань: Планета музыки», 2009 г., с. 383.
43. Нарская Т.Б., Историко-балетный танец, учебно-методическое пособие, ЧГАКИ, Челябинск, 2009 г., с. 178.
44. Никитин В.Ю., Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца, Москва, Один из лучших, 2006 г., с. 253.
45. Пахомов Л.Э., Построение и методика физической подготовки детей, занимающихся эстрадно-спортивным танцем, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, Б.м., 2009 г., № 1, с. 34-40.
46. Попова Е., В ритме танца, Б.м., 2011 г., № 3, с. 70-72.
47. Радонов М.В., Эстетическая направленность тренировочного процесса как средство улучшения спортивных результатов юных танцоров, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, Б.м., 2011 г., № 2, с. 34-37.
48. Рассолова А., Танцевально-двигательная терапия, Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации, Б.м., 2006 г., № 4, с. 52-54.
49. Рубштейн Н., Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта, Москва, «Марсиго Интернейшнл принт», 2001 г., с. 219.

50. Румба О.Т., Народно-характерная хореография в системе подготовки специалистов по гимнастике и танцам на паркете, Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, Б.м., 2007 г., № 7, с. 75-81.
51. Сафронова Л., Уровни классического танца, Методическое пособие для педагогов, Академия русского балета, СПб., 2003 г., с. 1941.
52. Собинин Ф., Физическая культура. Организация и проведение занятий в общеобразовательном учреждении, Москва, 2007 г.
53. Смит-Хэншир Г., Венский вальс: как воспитать чемпиона, Томск, Б.и., 2000 г.
54. Сулея Ф.И., Тыннер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов, Москва, «Спорт Академ Пресс», 2001 г.
55. Тарасов И.И., Классический танец. Школа мужского исполнительства, учебное пособие, 4-е изд., стер., СПб. «Лань. Планета музыки», 2008 г., с. 493.
56. Тарасов И.И., Классический танец. Школа мужского исполнительства, учебное пособие, 3-е изд., СПб., «Лань», 2005 г., с. 493.
57. Тарханов И.В., Лукунина Е.А., Шалманов А.А., Биомеханика взаимодействия с опорой при исполнении танцевальных шагов шагид в различном темпе, Теория и практика физической культуры, Б.м., 2011 г., № 5, с. 50-55.
58. Тарханов И.В., Лукунина Е.А., Количественная оценка качества исполнения шагов шагид в танцевальном спорте, Теория и практика физической культуры, Б.м., 2010 г., № 11, с. 38-43.
59. Терехова М.А., Экспериментальное обоснование методики специальной физической подготовки юных танцоров на этапе начальной специализации, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, Б.м., 2007 г., № 3, с. 42-43.
60. Толмачева К.А., Использование танцевальных скручивающих движений для физического совершенствования девушек, Теория и практика физической культуры, Б.м., 2009 г., № 9, с. 83-85.
61. Херунова Т.А., Спортивная подготовка юных танцоров на основе интегративного подхода, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, Б.м., 2011 г., № 5, с. 32.
62. Худяков С.Н., Всеобщая история танца, Москва, «Эксмо», 2009 г., с. 607.
63. Чеккетти Г., Полный учебник классического танца, перевод с итальянского Е. Лисовой, Москва, «АСТ: Астрель», 2008 г., с. 504.
64. Шульгин А.Н., Балетный танец. Бытовая хореография России, конец XIX - начало XX века, методическое пособие, Москва, «Одни из лучших», 2005 г., с. 83.
65. Якунина Е.Н., Кибачкова А.В., Психофизиологический статус и уровень физической подготовленности студентов, занимающихся структурированным танцем, Теория и практика физической культуры, Б.м., 2010 г., № 10, с. 35-39.
- Перечень аудиовизуальных средств:*

1. Видеозаписи танцев: ведущих спортсменов, собственных выступлений;
2. Видеолекция, видеофрагменты, видеоуроки;
3. Специализированные фильмы компаний ведущих танцоров мира.

*Перечень Интернет-ресурсов:*

1. <http://www.sportrus.ru> - Олимпийский комитет России;
2. [www.sport.gov.ru](http://www.sport.gov.ru) - Министерство спорта РФ;
3. <http://sport.gov74.ru> - Министерство спорта Челябинской области;
4. <http://74-sport.ru> - Управление по физической культуре и спорту Администрации г. Челябинска;
5. <https://fiscap.ru/index/> - Всероссийская Федерация танцевального спорта и аэробического рок-н-ролла;
6. <http://www.sport.ru> - Спортивная пресса, СМИ, спортивный портал;
7. <http://www.sport-express.ru> - Спорт-Экспресс;
8. <http://www.sportpress.com> - Новости спорта;
9. <http://www.allsportinfo.ru> - Весь спорт;
10. <http://www.infocenter2014.ru> - Единый информационный центр;
11. <http://dancesport74.ru/> - ЧОФСО «ФТС»;
12. <http://rusada.ru/athletes/anti-doping-rules-evolution/> - русада;
13. <http://course.rusada.ru/> - Русада – образование;
14. <http://afsc.infersport.ru/afsc44.htm> - Призовые основы профессиональной деятельности;
15. <http://www.74sport.ru> - Спортивные сайты Челябинска;
16. <http://www.sporturala.ru> - Спортивные новости Уральского региона;
17. <http://minobrazovani.gov.ru/documents/> - Минобрнауки России;
18. <http://eda.gov.ru> - Минобрнауки России;
19. <https://portyachayafmva.ru/minobrazovaniya...> - Горячая линия Министерства образования;
20. <http://balkosca.ru/> - Спортивные бальные танцы;
21. <http://dancesport.ru/> - Танцевальный спорт, бальные танцы;
22. <http://www.fdance.ru/> - Танцевальная обувь, танцевальный костюм, аксессуары.



**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочных занятий**  
**по виду спорта «танцевальный спорт»**  
**для этапа начальной подготовки и**  
**учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Таблица № 1

№ п/п	Виды подготовительных мероприятий	Этапы и виды подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		10 год	11-12 лет		до трех лет		свыше трех лет	
		Положительная нагрузка в часах						
		5	7	9	10	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		1			2			
Наисильнейшие группы (человек)								
не менее 10 чел.			не менее 5 чел.					
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	112	113	129	73	88	80	91
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	37	58	67	88	106	124	141
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	11	12	26	32	36	42
4.	Техническая подготовка (ТП)	105	114	131	210	252	309	354
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	22	25	47	56	66	75
6.	Инструкторские и судейская практика	—	—	—	5	6	7	8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	10	12	22	25
8.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	36	42	48	60	72	84	96
Итого часов в год		312	364	416	520	624	728	832

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочных занятий**  
**по виду спорта «стипендальный спорт»**  
**для этапа совершенствования спортивного мастерства**  
**и высшего спортивного мастерства**

Таблица № 2

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		не ограничивается		
		Недельная нагрузка в часах		
		22	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		4		
		Наполняемость групп (человек)		
		не менее 2 чел.		
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	91	100	75
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	206	224	225
3	Участие в спортивных соревнованиях	68	75	100
4	Техническая подготовка (ТП)	458	500	524
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	97	112	80
6	Инструкторская и судейская практика	46	50	50
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	46	50	50
8	Самостоятельная подготовка обучающихся*	132	137	144
Итого часов в год		1144	1248	1248

\* Самостоятельная подготовка обучающихся при включении в учебно-тренировочный процесс ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом

## Календарный план воспитательной работы

Таблица № 1

Задачи воспитания	Форма реализации (мероприятия)	Сроки проведения
Физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовое воспитание		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- приучение к посещению учебно-тренировочных занятий;</li> <li>здоровьесбережение;</li> <li>- формирование стремления к здоровому образу жизни, охране жизни и здоровья, фитнесическому развитию и самосовершенствованию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прохождение спортивной подготовки (учебно-тренировочный процесс);</li> <li>- участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях городского, областного, регионального и т.д. уровня;</li> <li>- выполнение нормативов комплекса ГТО;</li> <li>- выполнение нормативов по физической и технической подготовке;</li> <li>- повышение уровня квалификации (выполнение спортивных разрядов);</li> <li>- информирование обучающихся о спортивных достижениях учреждения и личных достижениях группы, отделения;</li> <li>- участие в акциях, привлеченных к здоровьесбережению («день здоровья», «декада спорта и здоровья», «отказ от курения» и т.п.);</li> <li>- организация и проведение спортивных праздников для детей и взрослых;</li> <li>- пропаганда ЗОЖ, направленные против распространения курения, алкоголизма, наркомании;</li> <li>- проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, влиянии физического, психологического и духовного здоровья человека;</li> <li>- вовлечение лиц, желающих проходить спортивную подготовку;</li> <li>- проведение вводного и повторного инструктажей по охране труда, инструктажей по правилам безопасного поведения во время пребывания на объекте спорта, учебно-тренировочных</li> </ul>	<p>в течение года</p>

	<p>праздничных и спортивно-массовых мероприятиях, правилам пожарной безопасности, антитеррористической безопасности и т.д.;</p> <p>- проведение бесед, лекций по безопасности дорожного движения, противопожарной безопасности, антитеррористической безопасности;</p> <p>- антидекаднийный мероприятия</p>	
<b>Гражданско-патриотическое воспитание</b>		
<p>- формирование приверженности высшим духовным ценностям и традициям, гражданина-патриота;</p> <p>- воспитание любви к Родине, любви об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества;</p> <p>- воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства, культуры отношений, навыков общественной жизни, правовой культуры</p>	<p>- беседы, часы общения, уроки памяти и мужества на военно-патриотические темы;</p> <p>- поощрение ветеранов ВОВ, участников войны в Афганистане, Чечне, СВО;</p> <p>- встречи с ветеранами ВОВ, труженниками тыла, героями военных действий;</p> <p>- помощь ветеранам ВОВ, илонтам, матерям и семьям погибших воинов при исполнении служебных обязанностей;</p> <p>- посещение и просмотр кино- и видеофильмов;</p> <p>- экскурсии, знакомство с историческими и памятными местами своей малой родины;</p> <p>- изучение нравственного наследия родного края, страны;</p> <p>- участие в спортивных мероприятиях, посвященных памяти тренеров, тренеров-преподавателей, спортсменов;</p> <p>- участие в памятных днях, праздниках, в акциях направленных на гражданско-патриотическое воспитание;</p> <p>- дискуссии, дискуссии, интерактивные игры, конкурсы, викторины, коллективные творческие дела;</p> <p>- приобщение обучающихся к истории школы, её традициям и достижениям</p>	в течение года
<b>Спортивно-эстетическое и этическое воспитание</b>		
<p>- умение видеть и понимать прекрасное;</p> <p>- принятие нравственной</p>	<p>- посещение соревнований команд высокого спортивного уровня;</p> <p>- посещение значимых спортивных</p>	в течение года

<p>культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобщение к культурным ценностям;</li> <li>- развитие продуктивной деятельности и творческих способностей</li> </ul>	<p>соревнований по видам спорта, проводимых на территории Челябинской области;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие с другими спортивными школами и их обучающимися;</li> <li>- встречи с интересными людьми;</li> <li>- поездки по историко-культурным центрам родного края;</li> <li>- организация и проведение праздников, конкурсов, выставок;</li> <li>- туристические поездки;</li> <li>- благоустройство территории спортивной школы;</li> <li>- творческие задания коллективных и групповых работ;</li> <li>- спортивные творческие состязания;</li> <li>- оформление уголка, стендов в группах и на отделениях;</li> <li>- беседы, лекции, рассказы, дискуссии;</li> <li>- проведение тематических вечеров;</li> <li>- обсуждение спортивных новостей</li> </ul>	
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- осмысление и формирование общечеловеческих ценностей и норм гуманистической морали;</li> <li>- осознание личностной причастности к человечеству;</li> <li>- понимание своего «я»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- часы общения, внеклассные занятия;</li> <li>- беседы, рассказы, дискуссии на нравственные темы;</li> <li>- изучение приоритетных жизненных ориентиров и нравственных ценностей обучающихся;</li> <li>- прогулки, экскурсии на природу;</li> <li>- создание групповых традиций;</li> <li>- поддержание школьных традиций и стремление приумножать спортивные достижения с обучающимися;</li> <li>- участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях с показательными выступлениями;</li> <li>- участие в благотворительных акциях, митингах-концертах, митингах и других социально-значимых мероприятиях (День Победы, День защиты детей, День семьи, День воссоединения Крыма с Россией и т.п.)</li> </ul>	в течение года

Учебно-познавательная деятельность		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление и развитие природных задатков, творческих способностей;</li> <li>- формирование к самообладанию и самоопознанию, активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских и коммуникативных умений и навыков, навыков самоорганизации, проектирования собственной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-тренировочные занятия;</li> <li>- выполнение индивидуальных планов;</li> <li>- выполнение домашних заданий;</li> <li>- изучение основных правил по видам спорта и правил судейства;</li> <li>- участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;</li> <li>- викторины и конкурсы;</li> <li>- разработка сценариев спортивных праздников;</li> <li>- привлечение к организации и судейству соревнований;</li> <li>- помощь наставнику;</li> <li>- учебная дискуссия</li> </ul>	в течение года
Профориентационная деятельность и саморазвитие		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка обучающихся к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности;</li> <li>- создавать профориентационно-значимые проблемные ситуации, формирующие готовность обучающихся к выбору;</li> <li>- дать обучающимся начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей, представляющих эти профессии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение самостоятельных учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- участие в дне открытых дверей средних и высших учебных заведений города;</li> <li>- конкурсы и спортивные школы;</li> <li>- совместное с педагогами изучение интернет ресурсов, посвящённых выбору профессии;</li> <li>- прохождение профориентационного онлайн-тестирования;</li> <li>- поддержка и помощь в реализации инициатив педагогов и обучающихся;</li> <li>- помощь в проведении спортивно-развлекательных мероприятий;</li> <li>- подготовка к различным физкультурно-спортивным мероприятиям и участие в них;</li> <li>- участие в подготовке и проведении соревнований в общеобразовательной школе по месту учёбы</li> </ul>	в течение года
Работа с родителями		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- установка партнерских отношений с родителями;</li> <li>- вооружение родителей психолого-педагогическими знаниями и умениями;</li> <li>- формирование активной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совместная организация досуга, спортивных мероприятий;</li> <li>- проведение дня открытых дверей в учебно-тренировочных группах и на отделениях;</li> <li>- организация консультаций;</li> <li>- организация и проведение родительских</li> </ul>	в течение года

педагогической позиции родителей, вовлечение их в дела коллектива, на основе нормативных документов	собраний (установочное, тематическое, отчетное); - беседы, лектории	
---	--	--

Таблица № 2

## Примерная тематика бесед, лекций, дискуссий и т.п.

Сроки проведения	Тема
январь	«День снятия блокады Ленинграда», «День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год)», «Холокост – это в истории», «Международный день памяти жертв Холокоста», «Профилактика и разрешение конфликтов», «Умей управлять своими эмоциями», «Богатое многообразие мировых культур», «Охрана природы – твоя обязанность», «Трудовые нормы жизни», «Кого мы называем честным?», «Права и обязанности обучающихся», «Соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях», «Антидопинг: важные факты и основные моменты», «День памяти в российских, исполнявших служебный долг за пределами Отечества»
февраль	«День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год)», «Дети улиц. Как защитить себя», «Мир шаг за шагом», «Выбор за тобой», «Правила воспитания», «День памяти воинов-интернационалистов в России» (15 февраля), «Совесть – составные души человека», «Ответственность – мера добра и зла», «Азбука юного гражданина», «Терпимость и дружелюбие», «Воспитание толерантности», «Толерантность в Мад», «Я – спортсмен», «Наши земляки герои Отечества», «Урок толерантности и культуры», «Всемирный день борьбы с ненормативной лексикой» (03 февраля), «Что такое Экстремизм и его предупреждение»
март	«Наркомания – беда одной семьи или социальное зло?», «Терроризм – зло против человечества», «Права и обязанности ребенка», «С книгой по жизни», «Родной язык – родная культура», «Мелодия для души», «Маамин день», «День воссоединения Крыма с Россией», «Одна страна – один народ», «Всемирный день гражданской обороны. Открытый урок «ОБЖ» (01 марта), «Профилактика простудных заболеваний в гриппа», «Осторожно! COVID-19», «Профилактика простудных заболеваний в весеннее время», «Меры предосторожности», «Тонкий лёд»
апрель	Всемирный день здоровья (07 апреля), «Доброе сердце», «Я – гражданин и патриот России!», «День космонавтики», «Вся семья вместе и душа на месте», «Влияние алкоголя на организм человека», «Социальные последствия употребления алкоголя, табака и

	наркотических веществ», «От самоуправления до государства», «Космос далёкий и близкий», «Огонь. Друг или враг?»
май	«Семья – это семь Я», «Сохраним память и жизнь», «Годы памяти и славы», «Правила поведения на воде», «Укусы насекомых и змей, оказание доврачебной помощи», «Сохраним родной язык», «Россия – Родина моя», «Символы Победы: Георгиевская ленточка», «День Победы советского народа в Великой Отечественной войне», «Международный день семьи. История и традиции» (15 мая), «День славянской письменности и культуры» (24 мая), «Безопасное окно. Открытое окно – опасность для ребёнка», «Осторожно – открытое окно и дети», «Открытое окно, балкон как источник опасности», «Свечи Памяти. Не гаснет память света...», «Сохраним свет «Свечи памяти» своим потомкам»
июнь	«Здравствуй, лето!», «День защиты детей», «Дашь России! День родной страны» (12 июня), «Город без наркотиков», «Активный отдых – канион он должен быть», «Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся», «Режим, гигиена, спорт», «Питание спортсмена», «Правила поведения дома, на улице», «С кого можно брать пример», «Безопасное поведение во время летних каникул», «Правила безопасности несовершеннолетних на водоеме, вблизи трассы, при пожаре и т.п.»
июль	«День государственного флага», «Занем нам флаж?», «Символы нашей Родины», «Я живу в России», «День физкультурника», «Понятийный инструктаж по охране труда, правилах безопасного поведения во время пребывания на объекте спорта и тренировочных занятиях, а также правилам пожарной безопасности», «День открытых дверей»
сентябрь	«День солидарности в борьбе с терроризмом (3 сентября)», «День города Челябинска», «Мои интересы, мои увлечения», «Безопасный маршрут от дома до спортивной школы», «Предупреждение детского травматизма», «Что такое совесть?», «Я и мир, мир – во мне», «День знаний»
октябрь	«Добротой согреем сердца», «Говорим добро», «Я и мир вокруг меня», «Посвященные памяти детей погибших в террористических актах», «Коррупция – путь никуда», «Что такое – экологическая культура?», «Разговор о правильном питании», «Правила поведения обучающихся в спортивной школе», «Мир без наркотиков», «Что а есть о законе», «Месячник гражданской обороны», «День пожилого человека»
ноябрь	«Я и закон», «День народного единства» (4 ноября), «День толерантности. Что такое толерантность», «Параллы России», «Общественный порядок и правила поведения обучающихся и общественных местах», «Все правила о суициде», «В здоровом теле – здоровый дух», «День матери», «Межличностные отношения»

	воспитанниц и комсомолец»
декабрь	«Люди вокруг нас», «Мы вместе», «Права человека и гражданина», «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой», «Ты и твоя будущая профессия», «Твоя права и обязанности», «Перелетными страницами спортивного сезона», «Особенности строения организма зимой. Профилактика гриппа»



## Учебно-тематический план/ для обучающихся всех этапов подготовки

## Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Сроки проведения	Этапы
<b>Тактическая подготовка</b>				
1.	ПОНЯТИЕ О ТАКТИКЕ. ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ	Общее понятие о «спортивной тактике». Тактическая подготовка и ее виды. Основные принципы общей тактической подготовки. Специальная тактическая подготовка. Виды и формы спортивной тактики. Конкурентная борьба. Противники и конкуренты, необходимость изучения их действий. Приемы конкурентной борьбы. Целевые упражнения тактической подготовки обучающегося спортсмена. Особенности тактической подготовки в танцевальном спорте. Соревнования по танцевальному спорту и характер тактических действий на различных соревнованиях. Спортивная тактика как способ реализации соревновательных действий	в соответствии с календарно-графическим и специфичной этапа спортивной подготовки	УТД, ЭССМ
2.	ПРОСТРАНСТВО И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ТАКТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ	Танцевальная площадка. Правила расположения пары на площадке в изучаемых танцах. Выбор места на паркете. Высота, угол с площадки. Разделение на зоны на соревнованиях и на учебно-тренировочном занятии. Порядок исполнения танцев на учебно-тренировочном занятии и порядок исполнения танцев на соревнованиях. Исполнение танцев по заловым	в соответствии с календарно-графическим и специфичной этапа спортивной подготовки	ЖЕЛ
		Восприятие пространства. Время и пространство. Особенности расположения пары на паркете и их связь со специфичной восприятия пары. Особенности расположения пары на паркете в разных танцах. Тактика передвижений в различных		УТД, ЭССМ, ЭВСМ

		<p>танцах: специфика и живучесть.</p> <p>Тактика и тактические действия в пространстве. Специфика тактики на различных этапах соревнования.</p> <p>Виды обмена информацией.</p> <p>Физические средства обмена информацией. Психологический обмен информацией.</p> <p>Использование различных видов обмена информацией в тренировочный период и на соревнованиях. Использование различных видов обмена информацией в тактических целях.</p>		
3.	ПАРТНЕРСТВО И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ТАКТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ	<p>Понятие «пара». Основные правила партнерских отношений.</p> <p>Основы танцевального этикета.</p> <p>Команда и командный дух.</p> <p>Ведущая функция партнера.</p> <p>Виды взаимодействия в паре.</p> <p>Физические взаимодействия.</p> <p>Правила общения в паре.</p> <p>Взаимодействие пары в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях.</p>	* соответствие с плановым и специфическим этапами спортивной подготовки	ЭП
	<p>Индивидуальность пары. Имена и образ пары. Использование различных средств для создания индивидуального вида пары.</p> <p>Характер танца и способы его передачи. Атмосфера.</p> <p>Состояние. Использование вида пары в соревновательной борьбе и решении тактических задач.</p>	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ		
<b>Теоретическая подготовка</b>				
4.	ИСТОРИЯ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА	<p>История зарождения танцевального спорта. История развития танца от средних веков до наших дней. Развитие балетного танца в России.</p> <p>История развития танцевального спорта в различных странах.</p> <p>Понятия о классах мастерства и возрастных категориях.</p> <p>Основные правила вида спорта «танцевальный спорт». Виды соревнований по танцевальному</p>	* соответствие с плановым и специфическим этапами спортивной подготовки	ЭП, УТЭ

		<p>спорту.</p> <p>Исторически обусловленная хореографическая база танцевального спорта.</p> <p>Особенности танцевального спорта как олимпа спорта и искусства.</p> <p>Современное развитие танцевального спорта. Лучшие российские дуэты на мировой танцевальной арене.</p> <p>Правила вида спорта «стандартный спорт». Правила проведения соревнований по танцевальному спорту.</p> <p>Танцевальный спорт как средство физического и эстетического воспитания.</p> <p>Спортивное, оздоровительное и прикладное значение танцевального спорта.</p>		<p>УГЭ, ЭОСМ, ЭВСМ</p>
5.	<p>МЕСТО И РОЛЬ ФКиС В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ</p> 	<p>История развития физической культуры. Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.</p> <p>Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармонического развития.</p> <p>Физическая культура в системе образования. Гимнастика в режиме дня. Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.</p> <p>Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.</p> <p>Единая Всероссийская спортивная квалификация и её значение для развития массового спорта в России и повышения спортивного мастерства.</p> <p>Международные связи спортивных организаций России.</p> <p>Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях.</p> <p>Спортивные школы и их значение в воспитании спортсменов высокой</p>	<p>в соответствии с календарным и специфичной этап спортивной подготовки</p>	<p>УГЭ, ЭОСМ, ЭВСМ</p>

		квалификации		
6	<p>ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ</p>	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Значение санитарно-гигиенических мероприятий при зашлаке суставов. Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения: облучение, умывание, обливание, контрастный душ, босохождение, купание, баня. Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля - самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, выносливость.</p> <p>Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня, рациональное питание, полноценный сон, летний режим. Понятие и профилактика к занятиям танцевальным спортом. Значение регулярных, длительных дистанционных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления учебно-тренировочных занятий после переносимых заболеваний. Гигиенические требования к местам занятий спортивными танцами, одежде и обуви. Значение артельных прививок на организм обучающихся (стабилоуроне, адролость и т.п.). Долги и антидопинговые правила.</p> <p>Дневник самоконтроля. Его значение и правила ведения. Профилактика травматизма: условия, способствующие возникновению травм в учебно-тренировочном процессе и быту. Правила оказания первой</p>	<p>в соответствии с планом-графиком и специфичной типа спортивной подготовки</p>	<p>ЭИП, УГД</p>

		<p>помощью при тренировках различного характера.</p> <p>Питание питанием. Основные требования к организации рационального питания: разнообразие, умеренность, регулярность. Особенности питания в различные периоды тренировки. Структура питания: белок, жиры, углеводы. Понятие об энергетической ценности основных продуктов.</p>		
7.	<p><b>ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФКМС</b></p> 	<p>Правила избранного вида спорта. Правила по костюмам (основные положения). Форма для юношей и девушек. Терминология. Назначение очков (первоначальные занятия). Разрешенные фигуры в классе мастерства (до «С» класса). Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Определение победителя соревнований. Порядок вычисления очков за классы мастерства на соревнованиях и участие в запланированных действиях. Дисквалификация и участие участника с соревнованиями. Правила и порядок. Цель и задачи соревнования. Судейская бригада соревнований. Состав судейской бригады. Права и обязанности судей (первоначальные занятия). Классификация соревнований: личные, командные, парные и смешанные соревнования, квалификационные соревнования. Классификация соревнований по масштабу, ведомственной принадлежности. Требования, нормы и условия их выполнения для повышения спортивных результатов и знаний в труппальном спорте. Федеральные стандарты спортивной подготовки в труппальном спорте.</p>	<p>в соответствии с планированием и спецификой этапа спортивной подготовки</p>	<p>ЭНП УГЛ ЭССМ ЭВСМ</p>

		Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области ОФМС, и антидопинговые правила, утвержденные негосударственными антидопинговыми организациями. Препитерационное противоправное влияние на результате официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние		
1	<p>АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА</p> 	<p>Анатомические названия частей тела. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Элементарные сведения о строении и функции сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмена веществ. Воздушная роса центральной нервной системы в деятельности организма. Питание животных физическими упражнениями, в частности танцевальным спортом, на организм обучающегося. Элементарные сведения о нервной системе и мышечно-связочном аппарате. Основные системы позвонков и вертебральных конечностей. Общая характеристика соединения костей. Осн движений и функции суставов. Мышцы и их функции. Характеристики и функции мышц вертебральных и конечностей. Физиологические основы выносливости, силы, быстроты, координационных способностей и гибкости (краткие сведения). Взаимосвязь физиологических функций</p>	в соответствии с программой и классифицированной спортивной подготовкой	УГЭ, ЭСМ, ЭВСМ

		организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления в перетренированности. Значение активного отдыха		
9.	ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	<p>Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.</p> <p>Методы обучения движению и их взаимосвязь.</p> <p>Последовательность в обучении</p> <p>Педагогические принципы и обучение движению (целостность, последовательность, систематичность, непрерывность и т.д.). Пути устранения ошибок при обучении</p> <p>Учебно-тренировочное занятие (тренировка) как основная форма занятий: структура и содержание. ОФП и СФП. Принципы спортивной тренировки: единство целей и специальной подготовки; единство обучения и тренировки. Единство сторон подготовки пловца.</p> <p>Разминка, ее задачи и методика проведения. Физические упражнения - основное средство воспитания. Общие понятия и классификация физических упражнений</p>	в соответствии с календарно-графическим и специфичной этапами спортивной подготовки	УГЗ, ЭОСМ, ЭИСМ
10.	АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<p>Правила спортивной подготовки. Годовой цикл.</p> <p>Индивидуализация соревновательной деятельности.</p> <p>Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Тактика участия в турнирах.</p> <p>Достижение преимуществ над соперником.</p> <p>Сопоставление уровня подготовленности.</p> <p>Индивидуализация и стандартизация подготовки пловцов с учетом их темперамента. Умел спортивная деятельность и методы стимулирования спортивной деятельности. Составление</p>	в соответствии с календарно-графическим и специфичной этапами спортивной подготовки	УГЗ, ЭОСМ, ЭИСМ

		<p>функциональных систем организма и эффективность их работы.</p> <p>Регулирование эмоционального состояния в условиях соревнований. Эмоциональной устойчивости в условиях танцевального искусства.</p> <p>Соревновательная эмоциональная устойчивость.</p> <p>Контроль эмоций.</p> <p>Соревновательная мотивация.</p> <p>Помехоустойчивость.</p> <p>Самосознание исполнительского танца.</p> <p>Особенности технической подготовки в танцевальном спорте.</p> <p>Разбор вариаций по классам и другим танцевальным композициям.</p>		
<b>Психологическая подготовка</b>				
14.	<p><b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b></p> 	<p>Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям в спортивных танцах. Конфликт и конфликтные ситуации. Конфликтные взаимоотношения. Конфликтные ситуации в спортивных танцах. Психология поведения в случае проигрыша. Соревновательство как стимул достижения наилучших результатов. Восприятие соперника. Объективная оценка его возможностей. Начальные этапы и этапы психофизиологической тренировки. Понятие о стрессе как о реакции приспособления. Понятие о релаксации (расслаблении). Препятствия психологической напряженности в процессе тренировки танцора. Предотвращение неблагоприятных условий бытия, тренировки, условий соревнований, воздействия соперника. Регулирование стрессовых состояний. Индивидуальная психологическая подготовка спортсменов-танцоров групп.</p>	и соответствию с планом-графиком и со спортивной подготовкой	<p>ЭПД, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ</p>

		<p>ГССМ, ВСМ</p> <p>Психологически показатели успешности спортсменов танцевального спорта. Сбор победителя в танцевальном спорте.</p> <p>Психологическое сопровождение в танцевальном спорте.</p> <p>Постановка тактических задач.</p> <p>Развитие личностных качеств, способствующих эффективному решению тактических задач: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления. Развитие отдельных компонентов тактического мышления: быстрота, оперативности, ситуативности и т.д. Помните об антиципации (способности к предвидению)</p> <p>Роль предвидения действий соперника. Развитие антиципации путём моделирования. Сбор информации о сопернике, её анализ и принятие решений. Индивидуализация тактической подготовки. Учёт антропометрических показателей, уровня развития двигательных и волевых качеств, личностных особенностей, склонностей, типологии высшей нервной деятельности при составлении индивидуальных планов соревнований. Прогноз ситуаций и вероятности риска в предстоящем турнире</p>		
12.	ОХРАНА ТРУДА И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ	<p>Инструкции (видеой, интерактивный) по охране труда и технике безопасности.</p> <p>Требования к охране труда и технике безопасности в соревновательной и тренировочной деятельности</p>	в соответствии с программой и спецификой этапа соревновательной деятельности	ЭПЦ, УТЗ, ЭССМ, ЭВСМ

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 4

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг.	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Гантели металлические (от 0,5 до 5 кг.)	комплект	6
4.	Жилет с отягощением	штук	14
5.	Зеркало 12 х 2 м.	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	14
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Меч набивной (медцинбол) (от 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.	Стена гимнастическая	штук	7
16.	Турник навесной на гимнастическую стену	штук	3
17.	Утяжелители для ног	комплект	14
18.	Утяжелители для рук	комплект	14
19.	Скакалка гимнастическая	штук	4
20.	Брусья гимнастические	штук	1
Для спортивных дистанций, содержащих в своем наименовании слова «евросибирская программа», «континентальная программа», «дальсборье»			
21.	Паркет (паркетная доска) (от 162 м <sup>2</sup> )	комплект	1

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭИП		УГ (ОС)		ЭССМ		ЭВСМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Коврик гимнастический	штуки	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
2.	Скамья гимнастическая	штуки	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Утяжелители для ног	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Утяжелители для рук	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2



## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётный срок	Этапы спортивной подготовки							
				ЭЦП		УТЭ (ЖС)		ЭССМ		ЭВССМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «Европейская программа»	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
6.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1

	«Латиноамериканская программа»											
7.	Кроссовки для тапа	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	
8.	Кроссовки для ульны	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	
9.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1	
10.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	
11.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «Гринебская программа»	пар	на обучающегося	-	-	4	1	6	1	8	1	
12.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «Латиноамериканская программа»	пар	на обучающегося	-	-	4	1	6	1	8	1	
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1	



**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

7-8 лет (1 класс)

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	см/с				не см/с	
Бег	30м.	5,7	6,0	7,1	7,5	7,8
	1000м.	5,10	6,14	7,26	7,37	8,00
Челночный бег	4х9м.	12,0	13,1	14,0	14,9	15,5
Пресс	за 30сек.	22	13	8	6	3
	за 1 мин.	39	29	20	15	8
Прыжок в длину с места		140	130	125	115	100
Прыжки н/з скакалку						
	за 1 мин.	60	50	40	25	10
Отжимание (раз)		22	12	6	3	1
Вис (сек.)		20	10	4	2	—
Подтягивание (раз)		4	3	2	1	—
Гибкость (см.)		8	4	2	1	—

НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

7-8 лет (1 класс)

ТЕСТЫ		Девочки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		см/с				
Бег	30м.	5.9	6.5	7.4	7.8	8.0
	1000м.	5.55	7.00	8.30	9.00	9.30
Челночный бег	4x9м.	12.4	13.6	14.1	15.0	15.6
Прессе	за 30сек.	19	12	7	5	2
	за 1 мин.	31	28	22	12	8
Прыжки в длину с места		135	125	115	105	95
Прыжки ч/з скакалку						
	за 1 мин.	65	55	45	30	15
Отжимание (раз)		12	7	4	2	—
Вис (сек.)		14	6	3	1	—
Подтягивание (раз)		10	8	3	1	—
Гибкость (см.)		9	5	3	2	—

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

8-9 лет (2 класс)

ТЕСТЫ		Мальчики				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сек.				
Бег	30м.	5.6	6.0	7.0	7.4	7.7
	1000м.	5.00	5.56	7.10	7.30	7.50
Челночный бег	4x9м.	11.5	12.7	13.6	14.2	15.0
Прессе	за 30сек.	25	16	10	8	5
	за 1мин.	39	29	19	16	12
Прыжок в длину с места		140	130	120	110	100
Прыжки ч/з скакалку						
	за 1мин.	75	65	55	40	25
Отжимание (раз)		26	14	7	5	3
Вис (сек.)		27	13	6	3	—
Подтягивание (раз)		6	3	2	1	—
Гибкость (см.)		9	5	3	1	—

НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

8-9 лет (2 класс)

ТЕСТЫ		Девочки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		см				
Бег	30м.	5,8	6,4	7,3	7,6	7,9
	1000м.	5,40	6,42	8,09	8,30	8,50
Медленный бег	4x9м.	12,0	13,0	13,6	14,4	15,2
Пресс:	за 30сек.	22	14	8	6	4
	за 1мин.	32	28	21	14	10
Прыжок в длину с места		150	140	130	110	100
Прыжки ч/з скакалку						
	за 1мин.	85	75	65	50	40
Отжимание (раз)		14	7	4	2	—
Вис (сек.)		17	6	4	2	—
Подтягивание (раз)		12	10	5	2	—
Гибкость (см.)		11	7	3	1	—

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

9-10 лет (3 класс)

ТЕСТЫ		Мальчики				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		см/с				не см/с
Бег	30м.	5.5	5.8	6.8	7.2	7.5
	60м.	10.6	11.1	11.8	12.3	12.8
	200м.	40.0	45.0	55.0	1.03	1.10
	1000м.	4.40	5.37	6.50	7.15	7.35
Челночный бег	4x9м.	10.9	12.2	12.7	13.5	14.5
Пресс	за 30сек.	28	18	11	7	5
	за 1 мин.	43	35	27	20	12
Прыжок в длину с места		160	150	140	128	118
Прыжки в/з скакалку						
	за 1 мин.	95	85	75	60	50
Отжимание (раз)		29	16	8	4	2
Вис (сек.)		34	16	7	3	1
Подтягивание (раз)		6	4	2	1	—
Гибкость (см.)		10	7	4	2	—

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

9-10 лет (3 класс)

ТЕСТЫ		Депочки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		балл				
Бег	30м.	5.7	6.3	7.2	7.5	7.8
	60м.	10.9	11.5	12.2	12.9	13.5
	200м.	42.0	48.0	58.0	1.06	1.15
	1000м.	5.23	6.23	7.46	8.05	8.35
Челночный бег	4x9м.	11.5	12.2	12.8	13.7	14.7
Пресс	за 30сек.	25	15	9	6	3
	за 1 мин.	35	31	26	14	10
Прыжок в длину с места		150	140	125	115	105
Прыжки ч/з скакалку						
	за 1 мин.	100	90	85	75	65
Отжимание (раз)		15	9	5	3	1
Вис (сек.)		21	10	5	3	1
Подтягивание (раз)		14	10	6	3	—
Гибкость (см.)		12	8	4	3	1

НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

10-11 лет (4 класс)

ТЕСТЫ		Мальчики				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		связ				не связ
Бег	30м.	5.4	5.7	6.7	7.1	7.4
	60м.	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5
	200м.	38.5	43.5	53.5	1.01.5	1.08.5
	1000м.	4.29	5.18	6.27	6.50	7.18
Челюночный бег	4x9м.	10.7	11.7	12.4	13.3	14.2
Пресс	за 30сек.	29	19	12	8	5
	за 1 мин.	45	37	28	21	14
Прыжок в длину с места		165	155	145	130	120
Прыжок ч/з скакалку						
	за 1 мин.	105	95	85	70	60
Отжимание (раз)		30	17	9	5	3
Вис (сек.)		37	18	8	5	3
Подтягивание (раз)		7	4	2	1	—
Гибкость (см.)		11	8	5	3	1

НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

10-11 лет (4 класс)

ТЕСТЫ		Девочки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сек				не сек
Бег	30м.	5.0	6.2	6.8	7.4	7.7
	60м.	10.9	11.4	12.1	12.8	13.3
	200м.	40.5	46.5	56.5	1.04	1.13
	1000м.	5.09	6.07	7.26	7.50	8.15
Челночный бег	4x9м.	11.0	12.0	12.7	13.6	14.6
Пресс	за 30сек.	26	17	10	7	4
	за 1 мин.	37	32	27	15	12
Прыжок в длину с места		155	145	130	120	110
Прыжки ч/з скакалку						
	за 1 мин.	110	95	90	80	70
Отжимание (раз)		16	10	6	4	2
Вис (сек.)		24	12	7	4	2
Подтягивание (раз)		15	11	7	5	3
Гибкость (см.)		13	9	5	4	2

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

11-12 лет (5 класс)

ТЕСТЫ		Миллиметры				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		см				
Бег	30м.	5.3	5.6	6.0	6.9	7.2
	60м.	10.4	10.8	11.3	11.8	12.2
	200м.	37.0	42.0	52.0	59.0	1.06
	300м.	1.00	1.10	1.30	1.55	2.20
	1000м.	4.17	5.04	6.10	6.30	6.50
Челночный бег	4x9м.	10.5	11.2	11.7	12.4	13.3
Пресс	за 30сек.	31	20	13	9	6
	за 1мин.	46	40	29	23	17
Прыжок в длину с места		170	160	155	14	130
Прыжки ч/з скакалку						
	за 1 мин.	110	100	90	85	70
Отжимание (раз)		31	18	10	7	5
Вис (сек.)		41	19	9	7	5
Подтягивание (раз)		7	5	3	2	1
Гибкость (см.)		12	8	5	3	2

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

11-12 лет (5 класс)

ТЕСТЫ		Депочки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		скал				по скал
Бег	30м.	5.3	6.1	6.7	7.2	7.5
	60м.	10.8	11.3	12.0	12.6	13.1
	200м.	39.0	45.0	55.0	1.02.5	1.10.5
	300м.	1.12	1.25	1.40	2.00	2.15
	1000м.	4.57	5.51	7.07	7.25	7.50
Челночный бег	4x9м.	10.6	11.1	11.8	12.7	13.6
Пресс	за 30сек.	28	18	11	8	5
	за 1мин.	37	33	28	18	15
Прыжок в длину с места		160	150	135	125	115
Прыжки ч/з скакалку						
	за 1 мин.	115	105	95	85	75
Отжимание (раз)		19	11	7	5	3
Вис (сек.)		27	13	8	6	4
Подтягивание (раз)		15	12	8	6	4
Гибкость (см.)		15	10	7	6	4

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СП «Факел» г. Челябинска**

12-13 лет (6 класс)

ТЕСТЫ		Мальчики				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сек				
Бег	30м.	5.2	5.5	6.5	6.8	7.0
	60м.	10.2	10.6	11.2	11.7	12.0
	200м.	35.0	40.0	48.0	56.0	1.04
	300м.	58.0	1.07	1.20	1.35	1.58
	1000м.	4.06	4.51	5.54	6.10	6.30
Челночный бег	4x9м.	10.4	11.0	11.6	12.2	12.8
Пресс	за 30сек.	32	21	14	13	10
	за 1мин.	47	41	30	25	20
Прыжок в длину с места		185	170	160	155	140
Прыжки ч/з скакалку						
	за 1мин.	115	105	95	90	85
Отжимание (раз)		33	20	11	10	7
Вис (сек)		41	19	9	7	5
Подтягивание (раз)		8	5	3	2	1
Гибкость (см.)		14	9	6	5	3

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СП «Фасель» г. Челябинска**  
**12-13 лет (6 класс)**

ТЕСТЫ		Девочки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		см/сек				шт/мин
Бег	30м.	5.4	6.0	6.4	6.7	7.2
	60м.	10.5	11.0	11.8	12.4	13.0
	200м.	38.0	43.0	52.0	58.0	1.05
	300м.	1.07	1.20	1.30	1.40	1.55
	1000м.	4.44	5.37	6.50	7.10	7.30
Челночный бег	4x9м.	10.5	11.0	11.7	12.4	13.0
Пресс	за 30сек.	29	19	12	9	6
	за 1мин.	39	34	29	21	18
Прыжок в длину с места		170	160	140	130	120
Прыжки ч/з скакалку	за 1мин.	120	110	100	90	80
Отжимание (раз)		20	12	9	7	5
Вис (сек)		29	15	10	8	6
Подтягивание (раз)		16	13	10	8	6
Гибкость (см.)		17	12	10	7	5

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

13-14 лет (7 класс)

ТЕСТЫ		Мальчики				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		см				кг см
Бег	30м.	5.1	5.4	6.2	6.5	6.8
	60м.	9.9	10.4	11.0	11.5	11.8
	500м.	1.50	2.05	2.20	2.40	2.55
	1000м.	3.53	4.37	5.37	5.55	6.15
	1500м.	7.00	7.30	8.00	8.30	9.00
Челночный бег	4x9м.	10.2	10.7	11.5	12.1	12.6
Пресс	за 30сек.	33	21	15	13	10
	за 1мин.	48	42	33	28	24
Прыжок в длину с места		195	175	165	160	150
Прыжки 1/2 скакалку						
	за 1мин.	120	110	100	95	90
Отжимание (раз)		36	25	18	13	10
Вис (сек.)		44	21	12	9	7
Подтягивание (раз)		8	5	3	2	1
Гибкость (см.)		15	10	8	6	4

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

13-14 лет (7 класс)

ТЕСТЫ		Девочки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		см.				
Бег	30м.	5.3	5.9	6.3	6.6	7.0
	60м.	10.2	10.7	11.5	12.1	12.6
	300м.	59.0	1.10	1.20	1.35	1.50
	1000м.	4.35	5.26	6.37	6.50	7.10
	1500м.	7.30	8.00	8.30	9.00	9.30
Челночный бег	4x9м.	10.4	10.8	11.6	12.2	12.8
Пресс	в 30сек.	29	20	13	10	7
	за 1мин.	44	37	33	28	22
Прыжок в длину с места		180	165	145	140	130
Прыжки «ч/» скакалку						
	за 1мин.	125	120	115	100	90
Отжимание (раз)		23	18	12	8	6
Вис (сек.)		31	21	15	10	8
Подтягивание (раз)		19	15	12	10	8
Гибкость (см.)		18	14	12	10	8

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**  
**14-15 лет (8 класс)**

ТЕСТЫ		Мальчики				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		см.				
Бег	30м.	5.0	5.4	6.0	6.3	6.6
	60м.	9.5	9.9	10.6	11.0	11.5
	400м.	1.24.0	1.34.0	1.46.0	1.58	2.10
	500м.	1.40.0	2.00.0	2.15.0	2.30	2.45
	1000м.	3.44	4.26	5.23	5.45	6.00
	1500м.	6.30	7.00	7.30	8.00	8.30
	2000м.	10.00	10.40	11.40	12.20	13.00
Челночный бег	4x9м.	10.0	10.6	11.4	11.9	12.3
Пресс	за 30сек.	33	21	15	13	10
	за 1мин.	50	44	34	29	25
Прыжок в длину с места		200	185	175	165	160
Прыжки «з» скамье						
	за 1мин.	125	120	115	110	105
Отжимание (раз)		39	30	22	18	13
Вис (сек.)		51	24	15	12	9
Подтягивание (раз)		9	6	4	3	2
Гибкость (см.)		15	10	8	6	4

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**  
**14-15 лет (8 класс)**

ТЕСТЫ		Девочки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		срок				
Бег	30м.	5.2	5.7	6.1	6.4	6.8
	60м.	9.9	10.4	11.2	11.7	12.2
	1000м.	4.27	5.16	6.25	6.40	6.55
	1500м.	7.00	7.30	8.00	8.30	9.00
	2000м.	11.00	12.40	13.50	14.40	15.20
Челночный бег	4x9м.	10.5	10.7	11.5	12.1	12.8
Пресс	за 30сек.	31	21	15	12	9
	за 1мин.	46	39	34	29	23
Прыжок в длину с места		185	175	155	150	140
Прыжки ч/з скакалку						
	за 1мин.	130	125	120	110	100
Отжимание (раз)		25	20	15	12	10
Вис (сек.)		33	25	20	15	10
Подтягивание (раз)		22	18	14	12	10
Гибкость (см.)		20	18	15	12	10

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**  
**15-16 лет (9 класс)**

ТЕСТЫ		Мальчики				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		см/с				
Бег	30м.	5.0	5.6	6.1	6.2	6.5
	60м.	9.4	10.0	10.5	10.6	11.0
	300м.	55.0	1.00.0	1.50.0	1.45.0	1.55.0
	1000м.	4.19	5.07	6.14	6.23	6.50
	2000м.	10.20.0	10.50.0	11.30.0	12.50	13.20
Челночный бег	4x9м.	10.9	10.8	11.7	11.5	11.9
Пресс	за 30сек.	31	22	16	14	11
	за 1мин.	45	37	25	31	28
Прыжок в длину с места		190	175	165	175	165
Прыжки в/з скакалку						
	за 1мин.	140	135	130	115	110
Отжимание (раз)		21	12	10	20	15
Вис (сек.)		30	28	20	18	15
Подтягивание (раз)		17	14	12	4	3
Гибкость (см.)		21	12	10	8	6

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

15-16 лет (9 класс)

ТЕСТЫ		Девочки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		см.				
Бег	30м.	5.0	5.6	6.0	6.3	6.6
	60м.	9.4	10.0	10.5	11.2	11.7
	300м.	55.0	1.00.0	1.25.0	1.50.0	2.05.0
	1000м.	4.19	5.07	5.45	6.25	6.40
	2000м.	10.20.0	10.50.0	11.30.0	12.00.0	12.30.0
Челночный бег	4x9м.	10.2	10.6	11.2	11.7	12.2
Пресс	за 30сек.	32	22	18	15	12
	за 1мин.	48	40	35	30	25
Прыжок в длину с места		190	180	170	160	150
Прыжки ч/з скакалку						
	за 1мин.	140	135	130	120	110
Отжимание (раз)		26	21	16	13	11
Вис (сек.)		36	27	20	15	10
Подтягивание (раз)		24	20	16	14	12
Гибкость (см.)		21	18	15	13	11

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

16-17 лет (10 класс)

ТЕСТЫ		Юноши				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сек				
Бег	30м.	4.6	5.1	5.5	5.9	6.2
	100м.	14.5	14.9	15.5	16.0	16.5
	500м.	1.38.0	1.50.0	2.05.0	2.20.0	2.45.0
	1000м.	3.28.0	4.07.0	5.00.0	5.12.0	5.25
	3000м.	15.00	16.00	17.00	17.40	18.15
Челночный бег	4x9м.	9.6	10.4	11.0	11.3	11.6
Пресс	за 30сек.	35	25	20	15	12
	за 1мин.	55	48	40	35	30
Прыжок в длину с места		230	210	200	185	175
Прыжки с/б скакалку						
	за 1мин.	140	135	130	125	120
Отжимание (раз)		50	35	30	25	20
Вис (сек.)		64	31	25	20	17
Подтягивание (раз)		13	9	7	5	3
Гибкость (см.)		18	14	12	10	8

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

16-17 лет (10 класс)

ТЕСТЫ		Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		с бал.				не бал.
Бег	30м.	4.9	5.4	5.7	6.0	6.3
	100м.	16.5	17.0	17.8	18.0	18.5
	300м.	54.0	1.00.0	1.10.0	1.20.0	1.30.0
	1000м.	4.10.0	5.00.0	5.25	5.45	6.25
	2000м.	10.10	10.40	11.05	11.30	12.00
Челночный бег	4x9м.	10.1	10.5	10.9	11.3	11.7
Пресс	за 30сек.	32	25	20	18	15
	за 1мин.	50	42	38	34	30
Прыжок в длину с места		195	185	175	170	165
Прыжки ч/з скакалку за 1мин.		145	140	135	130	125
Отжимание (раз)		28	23	19	15	12
Вис (сек.)		36	28	22	20	18
Подтягивание (раз)		25	22	19	16	13
Гибкость (см.)		23	20	18	15	13

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУ ДО СШ «Физель» г. Челябинска**

17-18 лет (11 класс)

ТЕСТЫ		Юноши				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		балл				
Бег	30м.	4.4	4.9	5.2	5.5	5.8
	100м.	14.2	14.5	15.0	15.5	16.0
	300м.	53.0	56.0	1.00.0	1.05.0	1.10.0
	500м.	1.35.0	1.48.0	2.00.0	2.02.0	2.20.0
	1000м.	3.19.0	3.56.0	4.47.0	5.10.0	5.18.0
	3000м.	13.00	15.00	16.30	17.30	19.00
Челночный бег	4x9м.	9.6	10.1	10.5	10.9	11.2
Пресс	за 30сек.	37	28	23	18	15
	за 1мин.	57	50	45	40	35
Прыжок в длину с места		243	220	210	200	185
Прыжки в/з скакалку за 1мин.		145	140	135	130	125
Отжимание (раз)		56	40	35	30	25
Вис (сек.)		71	40	30	25	20
Подтягивание (раз)		15	11	8	6	4
Гибкость (см.)		20	15	12	10	8

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

17-18 лет (11 класс)

ТЕСТЫ		Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сек				
Бег	30м.	4.8	5.3	5.5	5.8	6.1
	100м.	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0
	300м.	50.0.0	56.0.0	1.02.0	1.10.0	1.20.0
	1000м.	3.50.0	4.10.0	5.00.0	5.25.0	5.45.0
	2000м.	10.00	10.20	10.40	11.05	11.30
Челночный бег	4x9м.	10.0	10.4	10.8	11.1	11.5
Пресс	за 30сек.	34	28	25	20	17
	за 1мин.	52	47	42	38	34
Прыжок в длину с места		200	195	185	175	170
Прыжки ч/з скакалку						
	за 1мин.	150	145	140	135	130
Отжимание (раз)		30	28	23	19	15
Вис (сек.)		40	35	27	21	19
Подтягивание (раз)		27	24	22	19	16
Гибкость (см.)		24	21	19	16	13

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Физкел» г. Челябинска**

18-20 лет

ТЕСТЫ		Юноши				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		см.				
Бег	30м.	4.2	4.7	5.0	5.2	5.5
	100м.	13.7	14.0	14.5	15.0	15.5
	300м.	51.0	54.0	58.0	1.03.0	1.07.5
	500м.	1.32.0	1.45.0	1.55.0	2.00.0	2.10.0
	1000м.	3.15.0	3.50.0	4.42.0	4.47.0	5.10.0
	3000м.	12.40	14.30	15.50	16.30	17.30
Челночный бег	4x9м.	9.2	9.6	10.0	10.5	10.9
Пресс	за 30сек.	38	30	28	23	18
	за 1мин.	60	55	50	45	40
Прыжок в длину с места		250	230	220	210	200
Прыжок 1/2 скакалку						
	за 1мин.	150	145	140	135	130
Отжимание (раз)		60	55	40	35	30
Вис (сек.)		80	65	40	30	25
Подтягивание (раз)		18	15	11	8	6
Гибкость (см.)		22	20	15	12	10

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**  
**18-20 лет**

ТЕСТЫ		Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		счит				не счит
Бег	30м.	4.6	4.9	5.3	5.5	5.9
	100м.	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5
	300м.	48.0	54.0	1.00.0	1.05.0	1.15.0
	1000м.	3.46.0	3.55.0	4.10.0	5.00.0	5.25.0
	2000м.	9.45	10.00	10.20.0	10.40.0	11.05.0
Челночный бег	4x9м.	9.8	10.1	10.4	10.8	11.1
Пресс	за 30сек.	35	30	27	23	20
	за 1мин.	55	50	45	40	35
Прыжок в длину с места		202	198	190	185	175
Прыжки ч/з скакалку						
	за 1мин.	155	150	145	140	135
Отжимание (раз)		35	32	29	23	18
Вис (сек.)		45	40	35	27	20
Подтягивание (раз)		30	27	24	22	18
Гибкость (см.)		25	22	20	17	14

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

21-22 года

ТЕСТЫ		Юноши				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сек				
Бег	30м.	3.8	4.3	4.8	4.5	5.0
	100м.	13.2	13.7	14.0	14.5	15.0
	300м.	48.0	51.0	55.0	50.0	1.03.0
	500м.	1.30.0	1.42.0	1.50.0	1.55.0	2.02.0
	1000м.	3.08.0	3.20.0	3.50.0	4.45.0	5.00.0
	3000м.	12.25	12.50	14.30	15.50	16.30
Челночный бег	4x9м.	8.9	9.2	9.6	10.0	10.5
Пресс	за 30сек.	40	35	30	25	20
	за 1мин.	62	58	53	47	42
Прыжок в длину с места		260	245	230	220	210
Прыжки н/з с выкаткой						
	за 1мин.	155	150	145	140	145
Отжимание (раз)		65	60	55	45	40
Вис (сек.)		85	70	55	40	30
Подтягивание (раз)		23	18	15	11	8
Глубкость (см.)		24	21	16	13	10

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

21-22 года

ТЕСТЫ		Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		с бал				не с бал
Бег	30м.	4.5	3.8	5.1	5.3	5.6
	100м.	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0
	300м.	45.0	50.0	55.0	1:00.0	1:10.0
	1000м.	3:40.0	3:50.0	4:00.0	4:50.0	5:15.0
	2000м.	9:40.0	9:55.0	10:15.0	10:35.0	11:00.0
Челночный бег	4x9м.	9.5	9.8	10.1	10.4	10.8
Пресс	за 30сек.	36	31	28	24	21
	за 1мин.	57	53	48	45	38
Прыжок в длину с места		205	200	195	190	180
Прыжки в/з скакалку						
	за 1мин.	160	150	145	140	135
Отжимание (раз)		38	35	32	29	23
Вис (сек.)		48	42	38	30	23
Подтягивание (раз)		35	30	27	24	20
Гибкость (см.)		27	24	21	18	15

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**23 лет и старше**

ТЕСТЫ		Юноши				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сек.				
Бег	30м.	3.4	3.8	4.3	4.8	4.5
	100м.	12.8	13.2	13.7	14.0	14.5
	1000м.	3.00.0	3.08.0	3.20.0	3.50.0	4.45.0
	3000м.	12:15	12:25	12:50	14:30	15:50
Челночный бег	4x9м.	8.5	8.9	9.2	9.6	10.0
Пресс	за 30сек.	42	38	35	30	25
	за 1мин.	65	60	55	50	45
Прыжок в длину с места		275	260	245	230	220
Прыжки ч/з скакалку						
	за 1мин.	160	150	145	140	135
Отжимание (раз)		65	62	58	48	42
Вис (сек.)		85	75	60	50	40
Подтягивание (раз)		25	22	18	15	11
Гибкость (см.)		25	22	17	14	12

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**23 лет и старше**

ТЕСТЫ		Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		см/сек				
Бег	30м.	4.2	4.5	3.8	5.0	5.4
	100м.	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5
	1000м.	3.25.0	3.40.0	3.55.0	4.30.0	5.00.0
	2000м.	9.30.0	9.45.0	10.00.0	10.05.0	10.25.0
Челночный бег	4x9м.	9.1	9.5	9.8	10.1	10.5
Пресс	за 30сек.	38	34	30	27	24
	за 1мин.	60	55	45	40	35
Прыжок в длину с места		210	205	200	195	185
Прыжок ч/з скакалку	за 1мин.	165	160	155	150	145
Отжимание (раз)		38	35	32	29	23
Вис (сек.)		48	42	38	30	23
Подтягивание (раз)		55	30	27	24	20
Гибкость (см.)		28	25	21	18	15

**НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
обучавшихся МБУ ДО СШ «Факел» г. Челябинска**

Упражнение	Баллы (оценка)				
	«5» - 10,0	«4» - 9,0	«3» - 8,0	«2» - 7,0	«1» - 5,0
	силь				не силь
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка», все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног	Удержание с руками слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали более 45°
Шаги в 3-х положениях (правой, левой, прямой)	Голенки и бедра плотно прилегают к полу	Голенки и бедра не достают до прилегания к полу	Голенки и бедра пролезают к полу, ноги разведены на 170°	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками	Ноги разведены менее 145° и касаются пола лодыжками
Перевод (макру) палки назад-вперед (см.)	24	28	32	36	более 36
Поднять ногу вперед, переместить в сторону, назад, держать какое положение 2 сек.	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне плечевой	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90°	Носок поднятой ноги ниже 90°

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СОБЕСЕДОВАНИЮ ПО ТАКТИЧЕСКОЙ, ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

### • ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Понятие физической культуры и спорт значимые в жизни человека.
2. История возникновения танцевального спорта.
3. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.
4. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
5. Гигиена (длиная гигиена тансора, уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта).
6. Рациональное питание.
7. Гигиена сна.
8. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
9. Значение утренней зарядки.
10. Тренировка как основной вид подготовки спортсмена.
11. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.
12. Режим, значение режима и период тренировок и при участии в соревнованиях.
13. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
14. Понятие о самоконтроле.
15. Профилактика травматизма: условия, способствующие возникновению травм и тренировочном процессе и быту.
16. Алгоритм действий обучающегося при возникновении травмы.
17. Форма и обувь для тренировок юношей и девушек.
18. Танцевальная площадка. Правила расположения пары на площадке в стучаемых танцах. Выбор места на паркете.
19. Выход, уход с площадки. Разделение на заходы на соревнования и на учебно-тренировочном занятии.
20. Порядок исполнения танцев на учебно-тренировочном занятии и порядок исполнения танцев на соревнованиях. Исполнение танцев по заходам.
21. Понятие «пара». Основные правила партнёрских отношений. Основы танцевального этикета.
22. Команда и командный дух. Ведущая функция партнёра. Правила общения в паре. Взаимодействие пары в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях.
23. Как настроится на соревнованиях.
24. Конфликт и конфликтные ситуации. Конфликтные взаимоотношения.
25. Преодоление конфликтных ситуаций в
26. Соперничество как стимул достижения наилучших результатов. Восприятие соперника.
27. Психология поведения в случае проигрыша.

28. Основные Правила избранного вида спорта.
  29. Цель и задачи соревнований.
  30. Порядок начисления очков за классы мастерства на соревнованиях.
  31. Наказания за запрещенные действия. Дисциплинарные и штрафные участники с соревнований. Правила и порядок.
  32. Техника исполнения фигур по классу мастерства в соответствии с этапом подготовки.
  33. Понятие о допинге в спорте. Антидопинговые правила.
  34. Правила поведения на тренировках и на соревнованиях.
  35. Правила поведения при возникновении ЧС.
- **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**
1. Общее понятие о «спортивной тактике».
  2. Тактическая подготовка и ее виды.
  3. Основные принципы общей тактической подготовки.
  4. Конкурентная борьба. Противники и конкуренты, необходимость изучения их действий. Приемы конкурентной борьбы.
  5. Постановка тактических задач.
  6. Восприятие пространства. Время и пространство.
  7. Особенности расположения пары на паркете и их связь со спецификой восприятия пары.
  8. Особенности расположения пары на паркете в разных танцах. Тактика передвижений в различных танцах: специфика и закономерности.
  9. Виды обмена информацией. Физические средства обмена информацией. Невербальный обмен информацией.
  10. Индивидуальность пары. Имидж и образ пары.
  11. Использование различных средств для создания индивидуального имиджа пары.
  12. Характер танца и способы его передачи.
  13. Исторически обусловленная хореографическая база танцевального спорта.
  14. Особенности танцевального спорта как синтеза спорта и искусства.
  15. Основные правила вида спорта «танцевальный спорт».
  16. Виды соревнований по танцевальному спорту.
  17. История развития танцевального спорта. Спортивный бальный танец в России.
  18. Танцевальный спорт как средство физического и эстетического воспитания. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение танцевального спорта.
  19. История развития физической культуры. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармонического развития.
  20. Гимнастика и режим дня. Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.

21. Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.
22. Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития массового спорта в России и повышения спортивного мастерства.
23. Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей.
24. Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.
25. Субъективные данные самоконтроля – самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение.
26. Гигиенические требования к местам занятий спортивными танцами, одежде и обуви.
27. Влияние вредных привычек на организм обучающихся.
27. Профилактика травматизма.
28. Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания.
29. Анатомические названия частей тела. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.
30. Элементарные сведения о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.
31. Элементарные сведения о костной системе и мышечно-связочном аппарате.
32. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности.
33. Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.
34. Методы обучения движениям и их взаимосвязь.
35. Последовательность в обучении. Педагогические принципы в обучении движениям (наглядность, последовательность, систематичность, непрерывность и т.д.).
36. Учебно-тренировочное занятие (тренировка) как основная форма занятий: структура и содержание.
37. Разминка, её задачи и методика проведения.
38. Физические упражнения – основное средство подготовки. Общие понятия о классификации физических упражнений.
39. Периоды спортивной подготовки. Годовой цикл.
40. Регулирование эмоционального состояния в условиях соревнования.
41. Контроль эмоций. Соревновательная мотивация. Помехоустойчивость.
42. Конфликтные ситуации и способы их решения.
43. Психология поведения в случае проигрыша.
44. Начальные понятия и навыки психорегулирующей тренировки.
45. Понятие о релаксации (расслаблении). Преодоление психомоторической напряженности в процессе тренировки тансора.

46. Психологические показатели успешности обучающихся танцевального спорта. Образ победителя в танцевальном спорте.
47. Фигуры и методика их исполнения по соответствующему классу мастерства.
- ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
1. Специальная тактическая подготовка. Виды и формы спортивной тактики.
2. Целевая тактическая подготовка тансера.
3. Характер тактических действий. Особенности тактической подготовки в танцевальном спорте.
4. Использование различных видов обмена информацией в учебно-тренировочный период и на соревнованиях.
5. Способы обмена информацией и их использование в тактике.
6. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий.
7. Тактика и тактические действия в пространстве.
8. Характер, атмосфера и состояние. Использование индикатора пары в соревновательной борьбе.
9. Специфика тактики на различных соревнованиях.
10. Танцевальный спорт на современном этапе.
11. Лучшие российские дуэты на мировой танцевальной арене.
12. Правила вида спорта «танцевальный спорт». Правила проведения соревнований по танцевальному спорту.
13. Физическая культура в системе образования.
14. Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях.
15. Спортивные школы и их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации.
16. Показание и противопоказание к занятиям спортивными танцами.
17. Значение регулярных, длительных дистанционных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов.
18. Основные сведения о кровообращении.
19. Дыхание и газообмен.
20. Органы пищеварения и обмен веществ.
21. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.
22. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности танцевальным спортом, на организм обучающегося.
23. Физиологические основы выносливости, силы, быстроты, координационных способностей и гибкости (краткие сведения).
24. Взаимосвязь физиологических функций организма.
25. Правила оказания первой помощи при травмах различного характера.

26. Приоритеты спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки, единство обучения и тренировки. Единство сторон подготовки обучающегося.
27. Пути устранения ошибок при обучении.
28. Индивидуализация соревновательной деятельности. Тактика и стратегия участия в соревнованиях.
29. Составление уровня подготовленности. Достижение превосходства над соперником.
30. Индивидуализация и стандартизация подготовки танцоров с учётом их темперамента.
31. Учёт спортивных достижений и методы стимулирования спортивной деятельности.
32. Состояния функциональных систем организма и периодичность, изменчивость этих состояний.
33. Эмоциональная устойчивость в условиях танцевального коллектива. Соревновательная эмоциональная устойчивость.
34. Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям в танцевальном спорте.
35. Соревновательство как стимул достижения высоких результатов.
36. Регуляция и саморегуляция стрессовых состояний.
37. Индивидуальная психологическая подготовка спортсменов-танцоров.
38. Психологическое сопровождение в танцевальном спорте.
39. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач.
40. Понятие об антиципации (способности к предвидению). Роль предвидения действий соперника.
41. Развитие антиципации путём моделирования. Сбор информации о сопернике, её анализ и принятие решений.
42. Индивидуализация тактической подготовки.
43. Пресные ситуации и вероятность риска в предстоящем турнире.
44. Фигуры и методика их исполнения по соответствующему классу мастерства.
45. Основные приёмы совершенствования танцевальной техники.

#### **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ ПО ТАКТИЧЕСКОЙ, ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Критерием оценивания собеседования может быть:

«статус», «еда», «+» - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений (или требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые обучающийся может сделать самостоятельно после наводящих вопросов тренера-преподавателя).

Ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением обучающегося подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на изучаемую проблему. Обучающийся должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщить его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«не зачтено», «не дано», «-» – обучающийся не может изложить содержание материала, не знает основных понятий, не отвечает на дополнительные и развивающие вопросы тренера-преподавателя

Таким образом, оценка собеседования в протоколе тестирования обозначается как «зачёт» или «не зачёт».

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ИСПОЛНЕНИЯ ВАРИАНТОВ ПО КЛАССУ МАСТЕРСТВА**

Контрольное исполнение танцевальных вариаций в европейской программе и латиноамериканской программе по соответствующему классу спортивной подготовки классу мастерства (в соответствии с таблицей № 18, см. стр. 34) осуществляется в рамках тестирования и оценивается визуально тренером-преподавателем по четырём критериям, принятым в правилах вида спорта «танцевальный спорт»:

- техника исполнения;
- музыкальность движения;
- партнёрство;
- хореография и презентация.

Достигнутый обучающимся класс мастерства фиксируется в протоколе тестирования.

