

УТВЕРЖДЕНО
Приказ Министра спорта и
туризма Республики Беларусь
13.06.2025 № 230

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по танцевальному спорту
(«Стандарт», «Латина», «Комбинация»)

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая учебная программа по танцевальному спорту для организаций физической культуры и спорта, и индивидуальных предпринимателей (далее – Программа) разработана на основании Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы с юными спортсменами, результатов научных исследований и тенденции развития современного танцевального спорта, как вида спорта. Программа сопряжена с нормативными правовыми актами Министерства здравоохранения, Министерства образования и Министерства спорта и туризма.

Программа охватывает комплекс параметров спортивной подготовки спортсменов-учащихся организаций физической культуры и спорта (далее, если не установлено иное, – спортсмен) в танцевальном спорте на весь многолетний период учебно-тренировочного процесса – этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап достижений высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) В ней предусмотрена последовательность и непрерывность многолетнего процесса спортивной подготовки, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Танцевальный спорт – сложнокоординационный, командный, технико-эстетический вид спорта, предусматривающий подготовку и участие танцевальных пар (команд танцевальных пар), а также иных танцоров (команд танцоров) в соревнованиях посредством исполнения танцевальных композиций (спортивных программ) на танцевальной площадке, с учетом требований к набору исполняемых танцев и музыкальному сопровождению.

Танцевальный спорт (Dancesport) в настоящее время мультидисциплинарен. Он включает в себя не только традиционные соревнования по программам «Стандарт», «Латина» или «Комбинация» среди танцевальных пар/сольных исполнителей и команд, но и акробатический рок-н-ролл, буги-вуги, брейкинг, диско, хип-хоп, танцы на

инвалидных колясках (пара танцевальный спорт), сальсу, смус и другие танцевальные направления.

Программы «Стандарт», «Латина» и «Комбинация», являясь дисциплинами одного вида спорта, имеют существенные различия:

1. Программа «Стандарт» предполагает последовательное исполнение танцев: вальс, танго, венский вальс, слоуфокс, квикстеп.

2. Программа «Латина» предполагает последовательное исполнение танцев: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв.

3. Программа «Комбинация» (10 танцев) предполагает последовательное исполнение танцев программы «Стандарт» и «Латина».

В традиционных программах танцевального спорта спортсмены имеют возможность участвовать в следующих видах соревнований:

1. Среди танцевальных пар/сольных исполнителей. Наиболее распространенные и регулярно проводимые во всем мире.

2. Среди команд танцевальных пар/сольных исполнителей. Организатором определяется состав команды (количество пар/сольных исполнителей, их возрастные категории и исполняемые ими программы). Далее проводятся серия соревнований среди танцевальных пар/сольных исполнителей по традиционному регламенту. Результат команды определяется как сумма мест, занятых всеми парами/сольными исполнителями, входящими в команду.

3. Среди команд формейшн. Соревнования формейшн представляют собой синхронное осуществление командой танцоров разнообразных геометрических перестроений при исполнении попури из танцев. Команда может состоять из 6, 7 или 8 (традиционно) танцевальных пар. Особенностью регламента является тот факт, что на площадке одновременно находятся не соперники, а команды сменяют друг друга, исполняя спортивную программу, с обязательным использованием всех пяти танцев одной из программ (Стандарт или Латина). Команды формейшн могут соревноваться и в категории «Соло».

4. Среди танцевальных пар по шоу. Танцевальные пары соревнуются между собой, исполняя танцевальное шоу, с обязательным использованием минимум трех танцев одной из программ (Стандарт или Латина).

Современный уровень спортивных достижений требует строгой организации целенаправленной многолетней подготовки одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов Республики Беларусь, поиска более эффективных средств учебно-тренировочной работы с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Программой определены этапы многолетней подготовки в танцевальном спорте, структура и основные положения работы организаций физической культуры и спорта, и индивидуальных предпринимателей, содержание материала занятий по группам и годам

обучения, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Настоящая программа является основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебного процесса по танцевальному спорту в организациях физической культуры и спорта Республики Беларусь независимо от ведомственной подчиненности.

В исключительных случаях в соответствии с конкретными условиями работы организаций физической культуры и спорта, и индивидуальных предпринимателей дирекция и тренерский совет могут вносить частные изменения в содержание Программы с согласия учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

При разработке настоящей программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы организаций физической культуры и спорта.

РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Многолетний опыт работы организаций физической культуры и спорта свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава эти учреждения являются отличными базами привлечения детей к систематическим занятиям танцевальным спортом, воспитания квалифицированных спортсменов, главная цель подготовки которых – победа на соревнованиях самого высокого ранга: чемпионатах и кубках мира, Европы, страны.

В соответствии с типовым положением организации физической культуры и спорта и индивидуальные предприниматели призваны решать следующие задачи:

- реализуют государственные программы развития физической культуры и спорта по подготовке спортивного резерва и мероприятия по их выполнению;

- обеспечивают организацию и проведение учебно-тренировочного процесса и осуществляют анализ его результатов, динамики роста индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов, уровня освоения техники спортивных танцев;

- принимают участие в областных, республиканских и

международных спортивных мероприятиях согласно календарному плану организаций физической культуры и спорта, утвержденному в установленном порядке;

– разрабатывают и утверждают учебные планы, реализуют программы подготовки спортсменов на всех этапах обучения для организаций физической культуры и спорта и осуществляют контроль за их выполнением;

– осуществляют совместно с заинтересованными организациями научно-методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

§ 1. Этапы многолетней спортивной подготовки и их задачи

Структура системы многолетней спортивной подготовки представлена в таблице 1 приложения 1.

1-й этап – НП.

Задачи этапа: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, выявление задатков и способностей у детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники вида спорта; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям танцевальным спортом, навыков гигиены и самоконтроля.

2-й этап – УТ.

Задачи этапа: всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных физических качеств; освоение техники избранного вида спорта; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умение самостоятельно работать и уметь участвовать в спортивных соревнованиях.

3-й этап – СПС.

Задачи этапа: совершенствование специальных физических качеств; освоение техники избранного вида спорта; совершенствование двигательных навыков и техники основных элементов.

4-й этап – ВСМ.

Задачи этапа: укрепление здоровья и функционального состояния на основе развития высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; стабильность спортивных результатов; овладение знаниями и умением управлять развитием своей спортивной формы для достижения высоких спортивных результатов.

§ 2. Объем и наполняемость учебных групп

Структура и наполняемость учебных групп представлена в таблице 2 приложения 1.

Учебный план для групп НП и УТ рассчитывается на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственной в организациях физической культуры и спорта и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в каникулярный период. Учебно-тренировочных сборов и учебно-тренировочных занятий по индивидуальным заданиям. Для групп СПС и ВСМ учебный план может быть рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий (занятия проводятся, как правило, два раза в день, но не менее десяти раз в неделю).

В группы НП зачисляются мальчики и девочки из числа желающих заниматься танцевальным спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям.

УТ группы формируются из числа спортсменов, прошедших обучение в группах НП не менее двух лет.

Комплектование групп СПС и ВСМ производится с учетом результатов, показанных спортсменами в спортивных соревнованиях, тестирования специальной физической и технической подготовленности и выполнения требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки. Спортсмены, не выполнившие требования на следующий год обучения или этап подготовки, могут продолжить обучение на платной основе.

Количество спортсменов в группах определяется нормативными требованиями, при этом учитываются особенности вида спорта и возможности организаций физической культуры и спорта с учетом соблюдения Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Учебный год в организациях физической культуры и спорта начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами, примерным годовым учебным планом, представленным в таблице 3 приложения 1.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях организаций физической культуры и спорта и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и учебно-тренировочных занятий по индивидуальным заданиям.

Продолжительность одного занятия в группах НП не должна превышать двух академических часов, в УТ – трех академических часов, СПС – четырех академических часов, ВСМ – 5 академических часов. При этом продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не

должна быть меньше 1 академического часа.

По плану, утвержденному директором организации физической культуры и спорта, тренерский состав в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, сборов, в свободное время проводит со спортсменами воспитательную работу.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам годичного цикла и его детализация по недельным циклам.

В настоящей программе предлагается примерная схема многолетней подготовки по отдельным разделам учебного материала.

ГЛАВА 2 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В содержании спортивной подготовки выделяются следующие виды:

1. Физическая подготовка:
 - общая физическая подготовка (далее – ОФП);
 - специальная физическая подготовка (далее – СФП).
2. Хореографическая подготовка.
3. Базовая техническая подготовка:
 - техника исполнения базовых танцевальных фигур.
4. Спортивно-техническая подготовка
 - техника исполнения усложненных танцевальных фигур;
 - исполнения соревновательных комбинаций.
5. Теоретическая подготовка.
6. Психологическая подготовка и тактическая подготовка.
7. Интегральная подготовка.

Физическая подготовка. В нее входят: *общая физическая подготовка*, направленная на укрепление здоровья и повышение уровня общей работоспособности, способствующей овладению и совершенствованию технически сложных комбинаций спортивных танцев.

Специальная физическая подготовка состоит из упражнений, способствующих развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости и подразделяется на скоростно-силовую, силовую (статическую, динамическую) специальную выносливость, гибкость (активную, пассивную).

Базовая техническая подготовка способствует развитию двигательной функции (координационные способности, умения держать осанку, выразительность и музыкальность).

Спортивно-техническая подготовка состоит из большого многообразия объемного материала по исполнению усложненных

танцевальных фигур.

Теоретическая подготовка формирует у танцоров специальные знания о виде спорта, о деятельности функций организма, необходимых для успешной тренировочной работы в танцевальном спорте.

В *психологическую подготовку* входят:

- базовая – психическое развитие, образование и обучение;
- тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной – составление индивидуальной соревновательной программы, определение ведущих видов, распределение сил, тактика поведения, формирование умений и навыков в принятии решений во время выполнения соревновательных комбинаций на соревнованиях; умение самостоятельно проводить анализ соревнований; умение организовать режим дня во время соревнований;
- командной – формирование танцевальной пары, определение командных и личных задач.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

§ 1. Планирование и содержание занятий на этапе НП

Содержание, средства и методы учебно-тренировочного процесса.

На этапе отбора и НП ведется ориентация спортсменов на многолетний учебно-тренировочный процесс, выявляются наиболее одаренные спортсмены, закладывается фундамент физической и технической подготовленности, начинается адаптация спортсменов к специфическим условиям двигательной деятельности. В этой связи этап начальной спортивной подготовки следует рассматривать как наиболее важный и ответственный.

В группах начальной подготовки НП–1–3 годичный цикл учебно-тренировочного процесса состоит из 2 периодов, в каждый из которых входит три этапа: подготовительный, соревновательный и переходный. Планирование учебно-тренировочного процесса представлено в таблицах 4, 5 приложения 1. В план-схемах представлены все виды спортивной подготовки, их объем (в часах) и их распределение в учебном году по недельным циклам. Сформулированы задачи для каждого этапа

подготовки.

В учебно-тренировочных группах закладываются основы спортивно-технического мастерства, которые будут иметь большое значение для всего этапа многолетней подготовки спортсменов.

Задачи и краткое содержание работы в учебно-тренировочных группах:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма спортсменов.
2. Формирование правильной осанки.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств: координационных способностей, силы ног, спины, живота, гибкости, выносливости и других качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, обучение специфическим особенностям двигательной деятельности.
5. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям прыжками танцевальным спортом, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и трудолюбия.
6. Участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях и праздниках.

В таблице 4 приложения 1 представлен примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП.

§ 2. Планирование и содержание занятий на УТ этапе

Содержание, средства и методы учебно-тренировочного процесса.

В учебно-тренировочных группах 1–2 годов подготовки (УТГ–1, УТГ–2) юные танцоры проходят этап начальной специализации или спортивной подготовки. В эти годы закладываются основы танцевального спорта (умение удерживать корректную осанку во время выполнения танцевальных фигур). Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства, которые будут иметь большое значение для всего этапа многолетней подготовки танцоров.

Задачи учебно-тренировочного процесса на этапе УТ (1 и 2 год) и их краткое содержание:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
2. Формирование статической и динамической осанки.
3. Углубленная и соразмерная общая и специальная физическая подготовка для развития физических качеств.

4. Функциональная подготовка – освоение средних и выше средних показателей соревновательных нагрузок.

5. Становление и формирование техники исполнения танцевальных фигур и их комбинаций.

6. Техническая подготовка, соответствующая уровню подготовленности II, I-го юношеского разряда.

7. Теоретическая и начальная тактическая подготовка.

8. Регулярное участие в соревнованиях внутри школы, города и др.

9. Обучение страховке и само страховке.

В учебно-тренировочных группах 3-го и 4–7-го года подготовки продолжается этап начальной специализации. Данный период является достаточно продолжительным. На него уходит не менее 3–4-х лет подготовки, где осваивается и выполняется I юношеский и III взрослый разряд.

Задачи учебно-тренировочного процесса на этапе УТ (3 и 4–7 годы) и их краткое содержание.

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.

2. Формирование динамической осанки танцора. Освоение основных техникой действий.

3. Функциональная подготовка – освоение выше средних и высоких показателей тренировочных нагрузок.

4. Совершенствование силовых и статических упражнений.

5. Становление и формирование техники усложненных танцевальных фигур.

6. Техническая подготовка на уровне III взрослого разряда

7. Повышение сложности соревновательной программы.

8. Осваивание технических элементов в II и I взрослого разрядов.

9. Развитие специальной выносливости в видах программ (сочетание малых, средних и больших объемов тренировочных нагрузок в недельных микроциклах).

10. Постепенное и планомерное возрастание тренировочных нагрузок в двое превосходящих соревновательные.

11. Теоретическая и тактическая подготовка.

12. Регулярное участие в соревнованиях внутри школы, городских, районных, областных и республиканских соревнованиях.

13. Обучения навыкам страховки и само страховки.

В таблице 7 приложения 1 представлен примерный тематический план занятий для учебно-тренировочных групп.

Планирование занятий в годичном цикле спортивной подготовки.

Планирование учебно-тренировочного процесса по периодам годичного цикла представлено в таблицах 8 – 11 приложение 1.

§ 3. Планирование и содержание занятий на этапе СПС

Содержание, средства и методы учебно-тренировочного процесса.

Спортсмены в группах СПС 1 года подготовки продолжают этап углубленной спортивной специализации. На базе разносторонней физической подготовленности развиваются и совершенствуются специальные двигательные навыки, которые обеспечивают успешное выступление спортсменов в соревнованиях и владение сложными танцевальными фигурами и действиями. Возрастает интенсивность тренировочного процесса за счет рациональных методов тренировки. Спортсмены в группах 2 года обучения и в группах 3 – 6 годов подготовки постепенно переходят на этап ВСМ. Спортсмены участвуют в международных спортивных соревнованиях, совершенствуют технику и тактику соревновательных упражнений.

Задачи учебно-тренировочного процесса на этапе СПС и их краткое содержание.

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно координационных способностей, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, силы, гибкости.

2. Достижение высокого уровня функциональной подготовленности, планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок.

3. Совершенствование специально-технической подготовленности. Повышение стабильности в выполнении соревновательных вариаций и их трудности.

4. Совершенствование базовой психологической подготовленности, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения и мобилизации.

5. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

6. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок в предсоревновательных периодах (не менее 5, 6 раз в год).

7. Выступление по программе I взрослого разряда, КМС и МС.

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС представлен в таблице 12 приложения 1.

Планирование занятий в годичном цикле спортивной подготовки.

Планирование учебно-тренировочного процесса по периодам годичного цикла представлено в таблицах 13 – 15 приложения 1.

§ 4. Планирование учебно-тренировочных занятий в группах ВСМ

Группы ВСМ создаются в организациях физической культуры и спорта из числа наиболее одаренных спортсменов. Подготовка на этом этапе характеризуется сугубо индивидуальным подходом с учетом выявления сильных и менее сильных сторон подготовленности спортсменов. С этой целью используются эффективные методы и средства подготовки, различные варианты планирования тренировочной нагрузки, что позволяет повысить качество тренировочного процесса и поддержать уровень спортивных достижений, участвовать в чемпионатах Европы и мира с завоеванием медалей и призовых мест.

Задачи учебно-тренировочного процесса на этапе ВСМ и их краткое содержание:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно координационных, скоростно-силовых способностей, силы, специальной выносливости, гибкости.

2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные.

3. Совершенствование технической подготовленности. Повышение стабильности в выполнении комбинаций.

4. Совершенствование и освоение танцевальным пространством при выполнении сложных соревновательных комбинаций.

5. Совершенствование базовой психологической подготовленности, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения и мобилизации.

6. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

7. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок в предсоревновательных периодах (не менее 8 раз в год).

8. Выступление по программе Мастера спорта, выполнение норматива «Мастер спорта международного класса».

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ представлен в таблице 16 приложения 1.

Планирование учебно-тренировочного процесса по периодам годичного цикла представлено в таблицах 17, 18 приложения 1.

§ 5. Учебный материал по теоретической подготовке (для всех учебных групп)

Физическая культура и спорт

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

Всестороннее развитие физических и умственных способностей людей.

Организация руководства физической культурой и спортом. Физическая культура в системе среднего и высшего образования. Задачи и содержание их работы в подготовке спортсменов высокой квалификации. Единая спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по танцевальному спорту. Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Задачи физкультурных организаций в развитии массовости спорта и повышения мастерства спортсменов.

Краткий обзор развития танцевального спорта

Характеристика танцевального спорта как вида спорта. Влияние танцев на организм спортсменов. Танцевальный спорт как средство физического развития и повышения спортивного мастерства в других видах спорта.

Значение и место танцевального спорта в системе физического воспитания. Краткий обзор истории развития избранного вида спорта в нашей стране. Участие спортсменов в первенствах Европы, мира и международных соревнованиях. Известные белорусские спортсмены и их достижения.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Влияние физических упражнений на спортсменов.

Краткие сведения о строении и функциях человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной

системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями как непереносимое условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Гигиена. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

Водные процедуры, утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила их применения. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Понятие о вирусных заболеваниях (передача и распространение). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Закаливание, как фактор повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Гигиена физических упражнений. Гигиенические требования к построению и проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности.

Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря, обуви и одежды.

Питание

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

Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь

Понятие о травмах. Предупреждение спортивных травм. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика в занятиях на батуте. Первая помощь (доврачебная). Раны и их разновидность.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях танцевальным спортом.

Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, артериальное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение.

Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действие низкой температуры: озноб, обморожение, общее замерзание. Оказание первой помощи утопающему, при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевязка пострадавших.

Основы спортивного массажа

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, потряхивание). Массаж до/во время/после учебно-тренировочного занятия и соревнований. Противопоказания к массажу.

Общая и специальная физическая подготовка

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

Характеристика рекомендуемых средств и методов тренировки для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных способностей спортсменов на различных этапах подготовки.

Характеристика требования по развитию двигательных способностей спортсменов. Средства для совершенствования специальных силовых качеств, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке спортсменов

Ведущие качества спортсменов: быстрота, сила, гибкость, равновесие и ориентация в пространстве, координация движений, специальная выносливость и др.

Значение общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании спортсменов и повышение их спортивного мастерства.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп спортсменов.

Средства и методы оценки уровня развития общей и специальной физической подготовленности различных групп спортсменов.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для юношей и девушек.

Основы техники танцевального спорта

Понятие о технике. Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов. Понятие о рациональной технике. Анализ техники изучаемых фигур и действий.

Современная терминология танцевального спорта. Изучение основных терминов танцевального спорта.

Терминология стандартной программы. Специфическая постановка корпуса, постановка и баланс в паре. Основные позиции пары. Позиция противодвижения корпуса (contra body movement position – СВМР). Снаружи партнера, снаружи партнера с левой стороны. Ведение стороной. Равнение, направление, линия танца. Позиции стоп. Величина поворота, снаружи, внутри поворота. Подъемы и снижения, без подъема в стопе. Работа стоп, действие «щеточка», шоссе. Противодвижение корпуса (contra body movement – СВМ). Наклон. Каблучный поворот, подтягивание каблука, пивот, каблучный пивот, свивл. Действия «ховер» и «хезитейшн».

Терминология латиноамериканской программы. Специфическая постановка корпуса в латиноамериканской программе. Равнение на площадке. Величины поворотов. Ход вперед с чеком, задержанный ход, ход вперед с поворотом, латинские кресты. Типы ведения в паре. Типы соединения рук, основные позиции пары.

Правила соревнований, их организация

Особенности организации и проведения соревнований по танцевальному спорту. Виды соревнований. Положение и программа

соревнований.

Командные, лично-командные, личные соревнования. Допуск к соревнованиям. Обязанности и права участников и членов судейской коллегии.

Подготовка мест соревнований. Размеры площадки на соревнованиях по танцевальному спорту. Правила по костюмам спортсменов-танцоров. Судейство международных и республиканских спортивных соревнований по танцевальному спорту. Дисциплинарные взыскания и дисквалификация танцоров.

Международная система рейтинговых турниров по танцевальному спорту. Виды турниров в танцевальном спорте. Назначение главного судьи, оценочных судей. Требования к количеству и национальной принадлежности пар участниц соревнований. Правила формирования международного рейтинга спортсменов в танцевальном спорте.

Работа судей. Понятие о критериях судейства в танцевальном спорте. Приоритетность критериев. Ритмические критерии судейства. Основной ритм, тайминг, ритмическое соответствие, ритмическая интерпретация. Линии тела, движение, работа стоп, флокraft. Порядок применения судейских критериев в зависимости от возраста и уровня подготовленности соревнующихся танцоров.

Программные компоненты Новой системы судейства в танцевальном спорте (New Absolute System – AJS): качество техники, движение с музыкой, партнерские качества, хореография и презентация. Применение судейских критериев в рамках программных компонентов AJS. Эволюция Абсолютной системы судейства. Понятие субкомпонента, стандарта оценивания выступления (Performance Assessment Standard – PAS), качеств индикаторов (Indicative Qualities – IQs).

Правила ведения протоколов и документации. Определение результата личных и командных соревнований. Организация информации в ходе соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

Оборудование мест занятий, инвентарь и уход за ним

Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям для занятий танцевальным спортом. Размеры, конструктивные особенности, освещение, вентиляция, отопление, интерьер, покрытия, вспомогательные помещения. Примеры универсальных и специализированных танцевальных залов. Спортивно-технические требования к залам и комплексам для проведения в них тренировок по танцевальному спорту. Соответствие размеров площадки, покрытия, освещенности требованиям. Требования, предъявляемые к покрытию пола танцевальных залов. Паркетные, ламинированные и деревянные полы их правильная

эксплуатация, уборка, профилактика и ремонт. Обеспечение равномерного скольжения.

Материально-техническое обеспечение занятий по танцевальному спорту. Оборудование залов: основное и дополнительное. Финансирование и материальное снабжение занятий. Рациональное размещение тренажеров и приспособлений.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной подготовки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Учебно-тренировочное занятие как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки спортсменов и показатели тренированности различных по возрасту и полу групп спортсменов.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменения костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы).

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий танцевальным спортом.

Особенности деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

Физиологическое обоснование педагогических принципов спортивной подготовки.

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по танцевальному спорту.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Общие основы методики обучения и тренировки спортсменов

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Основные задачи обучения и тренировки. Применение дидактических принципов педагогики в процессе обучения и

тренировки.

Методы обучения и совершенствования техники. Последовательность прохождения учебного материала для различных групп спортсменов.

Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки различных групп спортсменов.

Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки спортсменов.

Роль систематической круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства. Задачи и содержание занятий по танцевальному спорту в различные периоды подготовки.

Особенности учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий спортсменов старших разрядов, число занятий в неделю, физическая нагрузка для различных групп спортсменов.

Урок как основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока, его содержании, физической нагрузке. Разминка, ее значение и содержание в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика, ее содержание в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Планирование учебно-тренировочного занятия

Роль и значение планирования как основы управления процессом учебно-тренировочного занятия.

Перспективное, текущее, оперативное планирование.

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

Основные положения и разделы различных видов планирования.

Основные формы документов по планированию и учету учебно-тренировочного занятия. Планирование контрольных занятий и приема нормативов по физической и технической подготовке.

Календарные планы спортивных соревнований по танцевальному спорту.

Моральный и волевой облик спортсмена, психологическая подготовка

Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное

отношение к труду, к собственности, трудолюбие, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои поступки, действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам – неотъемлемые черты спортсмена.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсменов. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки, основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Роль и значение психики спортсменов для занятий танцевальным спортом и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих у спортсменов в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью быстрой ориентировки, принятия оперативных решений в ходе соревнований, появлением всевозможных психологических состояний и отрицательных эмоций.

§ 6. Практическая подготовка

В задачи общей физической подготовки спортсменов входит закаливание, оздоровление, повышение функциональной подготовленности, общей выносливости, развитие физических качеств (быстроты, силы, координации, гибкости), совершенствование необходимых навыков и умений физической подготовки. Для решения задач общефизической подготовки используются следующие средства: упражнения общего воздействия (разновидности ходьбы, бега, прыжков), общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, на гимнастической скамейке и стенке, а также на гимнастических снарядах (брусья, кольца, перекладина, опорные прыжки). Широко используются упражнения легкой атлетики, плавания, ходьбы на лыжах, подвижные и спортивные игры.

В задачи специальной физической подготовки спортсменов входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению основными элементами техники танцевальных фигур и действий. Для решения задач специальной физической подготовки используются средства: специальные упражнения для развития физических качеств общего и локального воздействия. Широко используются упражнения родственных видов спорта.

Методика проведения тестов по ОФП и СФП представлена в приложении 2.

(для всех учебных групп)

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе: шеренга, ряд, колонна, фланг, тыл, фронт, глубина строя, дистанция и интервал. Перестроения: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два и т.д. Виды строя: сомкнутый и разомкнутый строй. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю, на месте и в движении: построение, определение флангов строя, выравнивание строя, расчет в строе, повороты и полуобороты, размыкания и смыкания строя, перемена направления строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения бегом или шагом.

Разновидности ходьбы, бега и прыжков.

Ходьба: на носках; с высоким подниманием бедра; ноги врозь; в полуприседе; в приседе; скрестным шагом вперед, в сторону; спиной вперед; ходьба выпадами; ходьба с акцентированием на одну ногу.

Бег: обычный, с высоким подниманием бедра; со взмахом прямых ног назад; скрестным шагом вперед и в сторону; со сгибанием голени назад; спиной вперед; с изменением направления.

Прыжки: ноги вместе; ноги врозь; поочередные прыжки на одной ноге; сгибая другую вперед; прыжки в полуприседе; на прямых ногах; спиной вперед; прыжки с поворотом на 180° и 360° ; прыжки со сменой ног; перекидной прыжок и др.

Упражнения в ходьбе, беге и прыжках в различных сочетаниях. Например, ходьба в чередовании с прыжками, с двумя-тремя разновидностями прыжков или бега и т.п. (указанные упражнения выполняются с различными положениями или движениями рук).

Приставной шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг в сторону или вперед с поворотом кругом; галоп вперед и в сторону.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимание и опускание рук вперед, назад, в стороны. Движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе. Круги руками во фронтальной, сагиттальной, горизонтальной плоскостях (одновременные,

поочередные, последовательные). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища.

Наклоны, повороты и круговые движения с различными амплитудами в различных стойках.

Упражнения для ног. Полуприседы, приседы (быстро, медленно, пружиня). Поднимание ног вперед, в сторону, назад из различных исходных положений с фиксацией конечного положения. Махи ногами. Прыжки на двух ногах, на одной, с одной на другую. Шпагат правой/левой вперед. Шпагат ноги врозь.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой: подскок, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. Упражнения с короткой, длинной скакалкой.

Упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание с перепрыгиванием через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения с набивными мячами (весом 1–4 кг): броски вверх и ловля с поворотами, приседанием, по кругу, вдвоем, из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на животе), различными способами (толчком от груди двумя руками, от плеча одной рукой; бросками двумя руками из-за головы, через голову; между ногами); броски вверх, вверх-вперед, назад; соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями (вес 1–4 кг): движения руками в различных направлениях, наклоны, повороты, выпады, приседания в различных исходных положениях.

Упражнения на гимнастических снарядах

Опорные прыжки. Прыжки через «козла» и «коня» без ручек: ноги врозь, согнув ноги; прыжки через коня углом, боком.

Кольца (в каче): раскачивания, повороты вперед, назад, соскоки вперед и назад. Кольца на месте: размахивания; круги ногами; висы согнувшись.

Брусья низкие: размахивание в упоре на предплечьях и в упоре на руках. В упоре на брусьях махом назад сгибание рук, махом вперед разгибание (юноши). Из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах. Соскоки махом вперед, назад (юноши). Брусья разновысокие: смешанные упоры, висы и их перемены, простые подъемы и соскоки (девушки).

Перекладина (юноши): подтягивание, махи дугой из виса, переворот в упор, соскоки.

Упражнения на бревне и гимнастической скамейке: упражнения на месте с различными движениями рук, ног, туловища. Те же упражнения в движении, ходьба на носках вперед, назад, боком. Упражнения вдвоем (расхождения, перешагивания). Прыжки на месте и в движении. Переход в упор, стоя на коленях, в упор стоя на одном колене – другая назад, в сед, в положение лежа. Передвижения по бревну и скамейке с предметами в руках.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке: поочередно переставляя ноги и перехватывая руками; одновременно перехватывая руками и переставляя ноги; одновременными прыжками вверх или в сторону; скоростное лазание (в виде эстафеты); лазание без помощи ног. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату в три приема; в два приема; без помощи ног. Лазание по наклонным гимнастическим скамейкам в различных смешанных упорах.

Легкая атлетика

Бег с низкого и высокого старта, пробегание в полную силу: 30, 50, 60 и 100 м, бег с изменением скорости и частоты шагов. Смешанное передвижение на местности до 30 мин для юношей и до 20 мин для девушек, кроссы по умеренно пересеченной местности до 1500 м для юношей, до 1000 м для девушек. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание теннисного мяча, набивных мячей, облегченного ядра.

Плавание

Плавание на короткие дистанции (25, 50, 100 м) различными способами. Проплавание длинных дистанций (от 200 до 500 м).

Ходьба на лыжах

Ходьба на лыжах на дистанции 3–10 км для юношей, 10–15 км для мужчин, 1–3 км для девушек и 3–5 км для женщин.

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом. Подъемы и спуски со склонов различной крутизны, простейшие повороты при спуске и торможении. Эстафеты на лыжах.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры: «Колесо», «Музыкальные пятнашки», «Метко в цель», «Перестрелка», «Мяч среднему», «Перетягивание через черту»,

«Пятнашки», «Третий лишний», «Хитрый водящий», «Не спешите», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Живая цель», «Ловцы», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба в цепи», «Охота с мячом», «Летучий мяч», «Встречная эстафета с мячом». Волейбол, баскетбол, футбол.

Акробатика

Обучение захвату «группировка», перекаты в «группировке» из положения седа, упора присев, лежа вперед, назад, вправо, влево, кувырки в «группировке» вперед, назад, в сторону, выполнение серий кувырков.

Обучение принятию положения согнувшись с захватом, перекаты согнувшись с захватом из положения седа, упора стоя согнувшись, лежа, вперед и назад, кувырки согнувшись вперед и назад из положения седа, упора стоя согнувшись, лежа.

Обучение стойкам:

- на лопатках с поддержкой руками под спину, без поддержки различными способами: перекатами из седа, из упора стоя согнувшись, поднимание ног из положения лежа и согнувшись, ноги за головой;
- на голове махом одной, толчком другой, силой через группировку, силой ноги врозь, силой;
- на предплечьях махом одной, толчком другой;
- на кистях махом одной, толчком другой;
- обучение перевороту боком (в обе стороны).

Гимнастика

Прогибание назад стоя на коленях руки на пояс или вверх, мост стоя на коленях и выпрямление, выполнение моста из положения лежа, прогибание назад из положения стоя руки вверх, опустится в мост, встать, перекаат прогнувшись.

Наклон – складки сидя ноги вместе, врозь, стоя с захватом за голень, полушпагат на правую, на левую, наклон – складка ноги врозь.

Равновесие стоя на носках, отводя правую (левую) ногу вперед, назад.

Прыжки: темповые на двух, на месте, с продвижением в различном направлении с поворотом на 90°, 180°, 360° с разведение ног, в сочетании с движением рук: поднимание, опусканием, хлопком и т.д.

§ 7. Хореографическая подготовка

Для групп начальной подготовки: упражнения у станка и простейшие движения из популярных танцев; упражнения у опоры (станка): позиции

ног 1, 2, 3, 6; приседания (плие) в 1, 2, 3 и 6 позициях; полуприседание (демиплие) в тех же позициях; отведение ноги на носок (батман тандю) из 1 позиции во все направления; отведение ноги на носок с полуприседанием (батман тандю с демиплие) из 1 позиции во все направления; круг ног по полу (ронд де жамб партер) вперед, назад; отведение ноги с подниманием на носке опорной ноги (батман тандю жете релеве) из I позиции вперед, в сторону, назад, касание подъема опорной ноги стопой свободной ноги (сюр ле ку де пье) из 1, 2, 3 позиций; из положения касания подъема опорной ноги отведение свободной ноги в сторону на 45° (батман фραπε); быстрое отведение ноги до прямого угла и больше (гранд батман) во все направления; наклоны корпуса с движениями рук (пор де бра); положение – приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе); положение – касание подъема опорной ноги носком свободной ноги (купе); после приведения согнутой ноги под колено опорной, отведение ноги на $40-90^\circ$ во все направления (девелопе); подъем на полупальцах из 1 и 2 позиций (релеве). Упражнения на середине зала: позиции рук – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; повороты головы; наклоны корпуса вперед, назад, в сторону (простое пор де бра); прыжки – подскоки из 1 и 2 позиций (сотте); подскоки из 1-ой позиции во 2-ю, из 2-ой в 1-ю (эшаппе); подскоки из 5-ой позиции в 5-ю с переменной ног (шан жман де пье). Элементы танца и танцы: отдельные движения вальса по линиям, вальс в парах по кругу.

Для учебно-тренировочных групп (повторение упражнений первых лет занятий с увеличением количества движений, выполнение отдельных несложных комбинаций). Упражнения у опоры (станка): из 2 позиции на носок касание носком свободной ноги подъема опорной ноги в полуприседании и выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад в пол (батман фондю). Упражнения на середине зала: полуприседание (демиплие) в 1, 2, 3, 6 позициях; отведение ноги на носок в сторону с нажимом в пол (тандю батман), отведение ноги на носок с полуприседанием (батман тандю с демиплие) из 1 позиции во все направления; из положения касания подъема опорной ноги носком свободной ноги – отведение свободной ноги в сторону в пол и на 45° (батман фραπε). Элементы танца и танцы: полька и комбинированная полька в парах.

Для групп спортивного совершенствования (повторение пройденного ранее материала). Упражнения у опоры (станка): из положения касания подъема опорной ноги стопой свободной ноги отведение свободной ноги во все направления на 45° (батман фραπε); перевод ноги в воздухе на четверть круга из положения приведения согнутой ноги под колено опорной ноги (девелопе с отведением ноги на $\frac{1}{4}$ часть круга). (Все упражнения выполняются с различными положениями или движениями руками).

Упражнения на середине зала: из 2 позиции на носок касание носком свободной ноги подъема опорной ноги в полуприседании и отведение ноги на носок вперед, в сторону, назад в пол и в промежуточных направлениях (батман фондю); быстрое отведение ноги до прямого угла и больше во все направления (гранд батман); приседание (плие) в 1, 2, 3, 7 позициях.

§ 8. Нормативные требования общей физической подготовленности

Нормативные оценки по общей физической подготовленности представлены в таблицах 19, 20 приложения 1.

§ 9. Учебный материал по технической подготовке для групп начальной подготовки

Учебный материал для групп НП 1 года подготовки

І этап

Обусловленность задач І этапа подготовки заключена в том, что спортсмены впервые попадают в танцевальный зал. Необычные условия двигательной деятельности, масса новых раздражителей и сигналов, с которыми они встречаются впервые, выдвигают необходимость приспособления к необычным условиям деятельности.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям танцевальным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта;
- овладение основами техники танца;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивными танцами.

Охват максимально возможного количества занимающихся среди различных групп населения систематическими занятиями физической культурой и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний; организация досуга средствами спорта; укрепление здоровья и закаливание; компенсация дефицита двигательной активности; всесторонне гармоничное развитие физических способностей; базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации; частные задачи данного этапа: общая и специальная физическая

подготовка; формирование широкого круга двигательных умений и навыков (в том числе избранного вида спорта); выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта, привитие навыков гигиены и самоконтроля; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля; воспитание морально-этических и волевых качеств; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта, подготовка спортивного резерва;

Для решения перечисленных задач рекомендуется следующий учебный материал:

Интегративная танцевальная подготовка. Ритмическая пружинка ног. Ритмические шаги в разных направлениях. Шаги в повороте вправо, влево. Изолированные (отдельные) движения коленей, бедер, грудной клетки, плечевого пояса, рук, головы. Ритмические упражнения. Учебные ритмические танцы Диско, Полька.

Разучивание и музыкальное исполнение основных элементов танца диско: поднимание ног на месте и с продвижением влево/вправо, вращения рук, ноги врозь-вместе с увеличением темпа, попеременные махи рук, «моторчик». Соединение движений в связку.

Разучивание и музыкальное исполнение основных элементов танца Полька: подскоки на двух ногах, подскоки на одной ноге, подскоки на месте со сменой ног, подскоки с поворотом вправо, влево, галоп (шассе на подскоках) вправо, влево. Соединение фигур в связку.

Фигуры, рекомендуемые при составлении вариаций конкурсных танцев для групп начальной подготовки 1 года, представлены в таблице 36 приложения 3.

Учебный материал для групп НП 2–3 года подготовки

При составлении вариаций для групп НП 2–3 года, также используются материал группы НП 1-го года.

Фигуры, рекомендуемые при составлении вариаций конкурсных танцев для групп начальной подготовки 2–3 года, представлены в таблице 37 приложения 3.

Примерное содержание учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле соревновательного периода для групп НП 1 года подготовки представлен в таблице 21 приложения 1.

Примерное содержание учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле соревновательного периода для групп НП 2 и 3 годов подготовки представлен в таблице 22 приложение 1.

§ 10. Учебный материал по технической подготовке для УТ групп

Рекомендуемый учебный материал для УТ групп 1–7 года подготовки

Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков; формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике танцевального спорта; овладение индивидуальными тактическими действиями; выявление задатков и способностей детей; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; общая и специальная психологическая подготовка; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники исполнения фигур спортивных танцев;
- приобретение соревновательного опыта;
- совершенствование техники исполнения фигур спортивных танцев;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по танцевальному спорту;
- формирование спортивной мотивации;
- развитие морально-волевых качеств;
- направленный отбор на этап спортивного совершенствования;

При составлении вариаций для УТ групп, также используются учебный материал групп НП.

Фигуры, рекомендуемые при составлении вариаций конкурсных танцев для УТ групп, представлены в таблице 38 приложения 3.

Примерное содержание учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле соревновательного периода для учебно-тренировочных групп представлен в таблице 23 приложения 1.

§ 11. Учебный материал по технической подготовке

для групп СПС и ВСМ

При составлении вариаций для групп СПС, также используются учебный материал групп НП и УТ.

Фигуры, рекомендуемые при составлении вариаций конкурсных танцев для групп СПС, представлены в таблице 39 приложения 3.

Для групп ВСМ характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на IV этапе. При этом особое внимание приобретают качество и устойчивость достигнутых результатов. При составлении вариаций для групп ВСМ, также используются учебный материал групп НП, УТ, СПС.

Фигуры, рекомендуемые при составлении вариаций конкурсных танцев для групп ВСМ, представлены в таблицах 40 и 41 приложения 3.

Примерное содержание занятий в недельном микроцикле для групп СПС 1 – 6 годов подготовки и ВСМ представлено в таблице 24 приложения 1.

§ 12. Нормативные требования по спортивно-технической подготовленности для всех учебных групп

Контрольно-переводные нормативы по специально-технической подготовленности групп и шкала оценки представлены в таблицах 25 и 26 приложения 1.

Норматив по спортивно-технической подготовленности считается выполненным, если набран проходной балл, соответствующий данным таблицы 27 приложения 1. Начиная с этапа спортивного совершенствования, спортсмены вправе специализироваться в одной из программ (Стандарт/Латина/Комбинация).

Баллы определяются методом экспертной оценки. В качестве экспертов могут выступать как тренеры, работающие в учреждениях физической культуры и спорта, так и иные специалисты, представители судейского корпуса Ассоциации «Белорусский альянс танцевального спорта». Минимальное количество экспертов – 5 человек.

§ 13. Основные организационно-методические указания к освоению учебного материала программы

Учебный материал программы изложен в методической последовательности для каждой возрастной группы с учетом половых особенностей спортсменов.

1. Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед. Эти беседы обычно продолжаются 20–25 мин. При необходимости на

занятиях применяются наглядные пособия. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов.

Для раскрытия отдельных вопросов техники и методики обучения тренер-преподаватель должен на практических занятиях широко использовать наглядные пособия и видеозапись.

2. Практические занятия проводятся по общепринятой схеме: в форме группового урока. Обычно занятия проходят в зале, в жаркое время года они могут проводиться на специально оборудованных площадках. После проведения общей разминки необходимо выделять время (5–6 мин.) на индивидуальную разминку, основная задача которой заключается в подготовке к выполнению упражнений основной части занятия. Применение специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств (координации, гибкости, силы, быстроты, выносливости), осуществляется в конце основной части каждого занятия. Выполнение этих упражнений должно носить конкретно направленный характер с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

3. В группах, где учебным планом предусмотрена инструкторская и судейская практика, занимающиеся должны уметь проводить занятия, правильно выбирать место для занятий, владеть командным языком, использовать и объяснять отдельные элементы и фигуры, применять приемы помощи и страховки, выполнить требования для судейской категории по танцевальному спорту.

4. С целью профилактики травм на занятиях по танцевальному спорту тренер-преподаватель должен выполнять следующие основные положения:

- соблюдать последовательность в обучении;
- учитывать индивидуальные особенности спортсменов, их физическое развитие и состояние здоровья;
- следить за проведением систематического медицинского контроля за спортсменами;
- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью подготовки организма к выполнению работы;
- обеспечивать дисциплину на занятиях;
- применять приемы страховки и обучить спортсменов страховаться товарищей.

5. Для перехода из группы в группу спортсмены должны выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

6. Контрольные требования по хореографической подготовке подбираются из программного материала. Тренером-преподавателем по смежному виду подготовки подбирается учебный материал для каждой учебной группы с учетом подготовленности спортсменов. Контрольные тестирования можно проводить в виде урока. В этом случае, урок оценивается по 10-балльной системе с вычитанием суммы сбавок за

ошибки, допущенные в отдельных элементах. Аттестационный балл определяется индивидуально для каждого спортсмена тренером-преподавателем по смежному виду подготовки и старшим тренером-преподавателем.

В требования по технической подготовке входит:

1. Выполнение соответствующих классификационных требований, которые могут изменяться каждый год в зависимости от решения федерации и с учетом международных правил.

2. Выполнение контрольных нормативных упражнений по технической подготовке, предложенных данной программой.

Тестирования должны проводиться в соответствии с внутренним календарем организации физической культуры и спорта, результаты заносятся в личную карту спортсмена, которая хранится в учебной части организации физической культуры и спорта и служит основанием для зачисления спортсмена в другую учебную группу.

Основным оборудованием для проведения занятий по танцевальному спорту является танцевальный зал с паркетным покрытием и необходимым инвентарем. Необходимо иметь восстановительный центр: массажный стол, аппарат ультрафиолетового облучения, светотепловые ванны, ингаляторы, аэронизатор, магнитофон и акустическую систему. Методический кабинет: аудио- и видеоаппаратура, шторы затемнения, экран, стенды текущей информации, методическая библиотека (справочные издания, журналы, газеты, учебные кинофильмы и т.д.).

РАЗДЕЛ II ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 3 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

§ 1. Психологическая подготовка

Важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки.

Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсменов. Для каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния спортсменов.

Средства диагностики должны быть объективны, просты, и не занимать много времени.

Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований; умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их; повышать психологическую устойчивость в преодолении неблагоприятных внешних условий на учебно-тренировочных занятиях (соревнованиях), развивать сосредоточенность и устойчивость внимания, выдержку и самообладание; совершенствовать приемы идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умение определять момент готовности к началу действия.

Постоянно должна проводиться работа по совершенствованию интеллектуальных качеств; развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитию творческого воображения; вооружению спортсменов способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка); овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);
- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- определение оптимального варианта действий в соревновании;
- освоение способов настройки перед стартом.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру-преподавателю следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики.

Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсменов как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания спортсмена, хотя жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер-преподаватель должен исходить из педагогической необходимости удовлетворить:

- а) эмоциональность психических состояний спортсмена;
- б) гностический интерес (типа: «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»);
- в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в учебно-тренировочное занятие, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы – от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. В таблице 28 приложения 1 приводится примерная план-схема психологической подготовки в годовом цикле учебно-тренировочных занятий.

§ 2. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка в танцевальном спорте тесно взаимосвязана с психологической подготовкой и воспитательной работой. Тактическая подготовка ведется тренером на всех этапах учебно-тренировочной работы. Чтобы владеть тактическими действиями, уметь принять нужное решение в стрессовых ситуациях соперничества, необходимо, прежде всего, быть организованным спортсменом с достаточным чувством ответственности, самосознания и высоким уровнем развития волевых качеств. Регулярно должен проводиться полный совместный анализ соревнований различных рангов. Необходимо приводить конкретные примеры из жизни ведущих спортсменов и тренеров, которые достигли успехов за счет правильных тактических действий. По мере расширения круга знаний спортсмена желательно проводить игровые задания с созданием различного рода соревновательных ситуаций для выработки у спортсменов умений принимать правильные решения и проявлять свои творческие способности и индивидуальность.

В зависимости от ситуации, возникшей на спортивном соревновании, а также от квалификации танцевальной пары спортивная тактика может иметь различный характер. Выделяют следующие разновидности тактических схем:

- алгоритмическая – строится на заранее запланированных действиях с их последующей преднамеренной реализацией;
- вероятностная – планируется лишь начало схемы, дальнейшие действия зависят от реакции других танцевальных пар, находящихся на танцевальной площадке;
- эвристическая – строится на экспромтном реагировании, в зависимости от создавшейся ситуации.

В танцевальном спорте основная компетенция, связанная с тактическим мастерством, определяется термином «флокрафт». Термин представляет собой транслитерацию двух английских слов: «floor» – пол, площадка и «craft» – ловкость, умение, искусство. Флокрафт – это способность маневрировать в последовательности танцевальных фигур, объединенных в хореографию, с целью избегания столкновений с другими парами, выступающими одновременно в одном заходе, а также с целью максимально выгодного использования танцевальной площадки.

В программах «Стандарт» и «Латина» данная способность проявляется по-разному. Для стандартной программы флокрафт имеет более сложный характер, в связи с меньшей возможностью импровизации, по сравнению с латиноамериканской программой. Так, при исполнении танцев программы «Стандарт» важно сохранить контакт между корпусами партнеров в танцевальной паре, нежелательно снимать танцевальную поддержку и на длительное время прерывать исполнение хореографии, поскольку это приведет к более низким оценкам (местам) за исполняемый

танец. Кроме того, флокraft является судьейским критерием в традиционной системе судейства, а также входит как субкомпонент «Positioning Floor Craft» программного компонента «Хореография и презентация» в Абсолютной (новой) системе судейства, что еще раз подчеркивает важность совершенствования данной компетенции в процессе спортивной подготовки танцевальной пары.

Классификация тактических схем и приемов в танцевальном спорте, используемых при исполнении программы «Стандарт» представлена на рисунке 7 приложения 3.

Хореографии в программе «Стандарт» в каждом танце строятся относительно сторон танцевальной площадки (в подавляющем большинстве случаев прямоугольной формы), при этом движение каждой танцевальной пары должно быть организовано вдоль линии танца. Под линией танца следует понимать воображаемую линию, параллельную стенам, которая подразумевается под стоящей стопой. Общее движение в танце направлено против часовой стрелки. Хореография каждого танца строится из танцевальных фигур, которые объединяются в логические группы с учетом музыкальных фраз, локации на площадке и динамических показателей (натуральное или обратное вращение; фигуры с продвижением, вращением или линейные и др.). Таким образом, любая танцевальная пара может начать исполнение своего танца не обязательно с начала всей хореографии, а с начала любой логически завершенной группы танцевальных фигур. Данный выбор может быть обусловлен расположением судейской коллегии, качеством техники исполнения различных фрагментов хореографии, уровнем выносливости танцевальной пары и др. Данное решение принимается, как правило, заблаговременно. Танцевальные пары высокого класса зачастую изучают хореографии своих прямых конкурентов, чтобы оценить характер их движения по площадке в каждом танце, изучить локацию наиболее эффектных частей их хореографий, что также может повлиять на выбор фрагмента своей хореографии для начала каждого танца.

Иные алгоритмические тактические смены реализуются, как правило, во время опробования соревновательной танцевальной площадки. Так, в зависимости от метража длинной и короткой сторон площадки танцевальная пара может изменить углы диагональных перемещений фрагментов своей хореографии, для того чтобы «уместить» всю группу фигур на имеющейся площади, или, наоборот, достичь угла площадки в случае танцпола, значительно превышающего размеры привычного тренировочного зала. Зачастую опытные спортсмены могут также корректировать свои хореографии путем добавления фигур или действий, имеющих одинаковое начальное и конечное равнение, если необходимо удлинить хореографию (например, добавить Continuous Spins, Running

Feather from Promenade Position, Fallaway Reverse and Slip Pivot и др.) или их изъятия с целью сделать перемещение менее длинным, не теряя в амплитудных параметрах.

В режиме реального времени, при выходе пар для исполнения конкретного танца также может корректироваться начальное расположение пары. На это может повлиять количество пар в заходе и характер их размещения в начале исполнения хореографии. Танцевальная пара, оказавшаяся в плотном окружении соперников, может поменять свое положение на танцполе и начать исполнение с другой точки и с другой части своей хореографии. Данное решение должно быть принято оперативно, до того момента, когда другие пары приступят к исполнению танца. Но наиболее часто вероятностная тактика реализуется при избегании столкновений с другими участниками на паркете.

Избежать столкновения наиболее эффективным образом можно при использовании танцевальных фигур или действий, не входящих в подготовленную хореографию. Наиболее используемые из них – это чеки, поскольку они предполагают резкую остановку движения и смену направления дальнейшего перемещения (Travelling Contra Check, Checked Natural and Reverse Turns, Back Check, Chair from Promenade Position, Whiplash from Promenade Position и др.). Достаточно часто используются танцевальные фигуры с «ховер» эффектом (эффект зависания). В этих случаях перемещение танцевальной пары также приостанавливается и движение происходит интенсивно в верхней части тела партнеров, увеличивая объем танцевальной поддержки. Использование контрбаланса и овербаланса усиливают эффект от применения данного приема. Линейные фигуры могут быть использованы, чтобы не прерывать исполнение хореографии в том случае, если движение в предполагаемом направлении временно невозможно. Наиболее подходящими в этом случае будут правые линейные фигуры, такие как Right Lunge, Same Foot Lunge, Right Hinge, Eros Line и др., поскольку они исполняются вперед и вправо, т.е. в противоположную сторону от осуществляемого вдоль линии танца перемещения. В иных случаях могут быть использованы и иные фигуры. Например, если танцевальная пара вышла в позицию «Променад», но продолжить движение не представляется возможным, можно продолжить Reverse Pivot, после чего исполнить Telemark to Promenade Position и вновь оказаться в позиции «Променад», но уже на параллельной траектории. Такими представляются вероятностные тактические приемы с использованием танцевальных фигур или действий.

Менее эффектными, но не менее эффективными будут приемы с изменением формы пары, характера и амплитуды движения. Так, если траектории движения танцевальных пар прямо не пересекаются, иногда достаточно только снять на короткое время левую или правую сторону

танцевальной поддержки, чтобы избежать травмирования соперника. В связи с особенностями постановки в пару в программе «Стандарт» в большей опасности в этих случаях всегда находятся партнерши, поэтому в ответственности партнеров не только сохранить собственную позицию пары, но и не демонстрировать агрессивное поведение на танцевальной площадке. В любом случае требуемая танцевальная поддержка должна быть восстановлена как можно скорее.

Если пара движется со свинговым действием в позицию мимо партнера и в позицию противодвижения корпуса и видит препятствие на своем пути, партнер может принять тактическое решение и усилить наклон вправо, что приведет к остановке с последующим возвратным движением, в течение которого можно будет скорректировать направление нового свингового действия. Более простыми тактическими приемами будут, с учетом направлений и скорости движения соперников, корректировка собственной скорости движения или амплитуды подъемов, снижений, наклонов, а также простое изменение направления движения в ситуации, когда это возможно.

Эвристическая тактика, которая представляет собой экспромтное реагирование в зависимости от создавшейся ситуации, напрямую зависит от уровня технической подготовленности спортсменов, их партнерского мастерства и опыта. Танцевальные пары топ-уровня могут демонстрировать уникальные, «авторские» тактические приемы в зависимости от создавшейся ситуации.

На основе классификации можно сформулировать следующие практические рекомендации при организации учебно-тренировочного процесса в программе «Стандарт»:

1. Разъяснить спортсменам важность предварительной оценки подготовленной организаторами танцевальной площадки на предмет ее размеров и площади (выбор длинной и короткой стороны), предполагаемого размещения судей и зрителей.

2. Отработать стратегию проведения опробования соревновательной танцевальной площадки с целью распределения подготовленных хореографий с учетом длины сторон площадки и возможной оперативной их корректировкой. Предварительно определить положение на площадке и фрагмент хореографии для начала каждого танца.

3. Изучить фигуры, действия и приемы, представленные в классификации, и совершенствовать мастерство в их применении.

4. Моделировать условия проведения финального раунда при организации учебно-тренировочного процесса, при возможности увеличивая количество танцевальных пар на площадке.

5. Искусственно изменять размеры танцевального зала, укорачивая или удлиняя соответствующие стороны танцпола.

6. Искусственно создавать препятствия в режиме реального времени. Для этого могут использоваться или какие-то предметы, находящиеся в зоне видимости спортсменов, или сам тренер, появляющийся неожиданно на траектории движения танцевальных пар.

7. При возможности не осуществлять весь учебно-тренировочный процесс в одном помещении, а периодически менять танцевальные залы для проведения учебно-тренировочных занятий.

Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем технической подготовленности спортсмена. Чем шире объем технических навыков и умений, тем больше возможности спортсмена в освоении и реализации эффективных вариантов спортивной тактики.

ГЛАВА 4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа со спортсменами проводится по единому плану, утвержденному директором организации физической культуры и спорта или индивидуальным предпринимателем, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей организации физической культуры и спорта, высокая требовательность и личный пример тренеров-преподавателей, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются также следующие формы воспитательной работы:

- регулярное проведение общих собраний спортсменов организации физической культуры и спорта, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками;
- торжественный прием вновь прибывших спортсменов;
- просмотр учебных кинофильмов, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;
- тематические диспуты и беседы;
- участие в организации и проведении соревнований внутри детско-юношеской спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий на этапе НП в качестве инструкторов-

общественников;

- подведение итогов учебной и спортивной деятельности.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной работой спортсменов в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

Нравственное воспитание включает в себя формирование духовных ценностей, любви к ближнему, дружбы, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоничному развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и спорте.

РАЗДЕЛ III

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГЛАВА 5

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардио-респираторной системы и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность.

Спортсмены при прохождении (отборе для прохождения) спортивной подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях, средних школах-училищах олимпийского резерва, специализированных по спорту классах, учреждений общего среднего образования проходят следующие медицинские осмотры:

- обязательные:

- предварительные – впервые при отборе для прохождения спортивной подготовки в специализированных учебно-спортивных

учреждениях, средних школах-училищах олимпийского резерва, специализированных по спорту классах учреждений общего среднего образования;

– периодические – не реже одного раза в год (для спортсменов моложе восемнадцати лет – не реже одного раза в шесть месяцев);

– внеочередные – при заболевании (травме) и (или) его (их) последствиях, необходимости проведения дополнительных исследований, наблюдения, консультаций врачей-специалистов.

ГЛАВА 6 НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляется учреждениями спортивной медицины, подчиненной Министерству спорта и туризма Республики Беларусь организацией, которая наряду с основной деятельностью осуществляет медицинскую деятельность в сфере физической культуры и спорта (далее – научно-практический центр). Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки могут осуществлять иные организации здравоохранения, научные организации, учреждения образования, организации физической культуры и спорта, организации, которые наряду с основной деятельностью осуществляют медицинскую деятельность, фармацевтическую деятельность в порядке, установленном законодательством. Общая координация научно-методического обеспечения спортивной подготовки на республиканском уровне осуществляется научно-практическим центром во взаимодействии с областными, городскими и (или) межрегиональными учреждениями спортивной медицины на местном уровне.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляется согласно ежегодно утверждаемому Министерством спорта и туризма Республики Беларусь плану, сформированному научно-практическим центром с учетом предложений организаций физической культуры и спорта, обеспечивающих подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса.

Формами организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки являются: проведение научно-исследовательских работ и внедрение их результатов в практику подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в Республике Беларусь; распространение научно-методической литературы (практические пособия, журналы, брошюры, памятки и иное); участие в разработке стандартов спортивной подготовки; проведение обследований спортсменов

в соответствии с методиками (протоколами) обследований, разработанными научно-практическим центром; проведение иных мероприятий, направленных на совершенствование научно-методического обеспечения спортивной подготовки в соответствии с законодательством.

При организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки используется материально-техническая база организаций, осуществляющих научно-методическое обеспечение спортивной подготовки, в порядке, определенном законодательством.

Организации физической культуры и спорта, обеспечивающие подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса, могут заключать договоры о сотрудничестве с организациями, осуществляющими научно-методическое обеспечение спортивной подготовки, в порядке, установленном законодательством, с целью научно-методического обеспечения спортивной подготовки за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, а также иных источников, не запрещенных законодательством.

ГЛАВА 7 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием. Проводить закаливание.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня. Душ используется после каждого учебно-тренировочного занятия, как представлено в таблице 29 приложения 1 в течение 5–10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Теплая ванна (температура воды 38–42°) применяется непосредственно после напряженного учебно-тренировочного занятия. В воду рекомендуется добавлять восстановительные экстракты. Например, на

обычную домашнюю ванну добавляются 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10–15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35–39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной – 15 минут: два-три захода по 4 – 6 мин. каждый, между заходами отдых в течение 8–10 мин.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне плюс 35–39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер-преподаватель должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен тотчас после учебно-тренировочного занятия, когда спортсмен прогреется 5–7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер-преподаватель сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15–20 мин. в промежутках между учебно-тренировочными занятиями или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер-преподаватель стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и потряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, к медико-биологическим средствам относится использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед учебно-тренировочным занятием (особенно утренним) и после него. Всего в день рекомендуется выпить около 3, 4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно грузинский, индийский), 200 г. глюкозы (в порошке), 300–400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например,

1 таблетка Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

Спортивный врач совместно с тренером-преподавателем и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8, 9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Учебно-тренировочные занятия преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Учебно-тренировочные занятия в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3–4-разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20–25%, обед – 40–45%, полдник – 10%, ужин – 20–30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время учебно-тренировочного занятия.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

ГЛАВА 8 АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

§ 1. Определение допинга. Антидопинговые правила

В настоящее время определение допинга в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс) допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1 – 2.10 Кодекса.

В Кодексе говорится о том, что таким нарушением может быть не только положительная проба.

Например, к нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе спортсмена;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции, или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб;
- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции, или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения любому спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- соучастие (помощь, поощрение, содействие, подстрекательство сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия по нарушению антидопинговых правил);
- запрещенное сотрудничество (любого спортсмена, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации с любым персоналом спортсмена, в случае попадания данного персонала под юрисдикцию антидопинговой организации по дисквалификации).

Нарушение антидопинговых правил может быть доказано любыми надежными способами, включая результат лабораторных исследований и другие доказательства – так называемые «не аналитические» доказательства.

Доказательства могут включать, не ограничиваясь, «биологический паспорт спортсмена» (исследование на протяжении длительного времени биологических параметров спортсмена), признания, показания свидетелей и другие различные документальные доказательства.

В соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом – каждый спортсмен обязан выполнять антидопинговые правила соревнований, так как они являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. За незнание антидопинговых правил спортсмен несет личную ответственность.

§ 2. Последствия нарушений антидопинговых правил

Последствия нарушений антидопинговых правил могут включать аннулирование результатов, наложение санкции, обязательное опубликование нарушения спортсмена, а также возможны финансовые санкции.

Санкции, применяемые к спортсмену за нарушение антидопинговых правил, зависят от нарушения, класса запрещенных субстанций, обнаруженного в пробе, а также того, впервые ли совершенно это нарушение.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на

соревновании, аннулируются, а спортсмена лишают медалей, очков, призов.

Как правило, результаты аннулируются задним числом – с даты нарушения антидопингового правила (например, с даты взятия пробы) вплоть до начала периода временного отстранения или начала периода дисквалификации.

Дисквалификация означает именно то, о чем говорит – спортсмен не может участвовать ни в каких соревнованиях или иной спортивной деятельности.

Запреты в период дисквалификации:

- дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве;
- такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных программах;
- кроме того, спортсмен, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

Во всем мире достигнут консенсус, особенно среди спортсменов, что обманщики, действующие умышленно, должны быть дисквалифицированы сроком на 4 года.

При этом от вида нарушения, используемой запрещенной субстанции или метода, характера поведения спортсмена и степени вины спортсмена зависит период дисквалификации.

Если было признано, что спортсмен нарушил антидопинговые правила, данный факт будет обнародован в течение 20 дней с даты окончательного установления факта данного нарушения.

Допинг-пробы хранятся в течение 10 лет и любые процедуры в связи с нарушением антидопинговых правил, могут быть начаты в течение этих 10 лет с даты проведения тестирования спортсмена.

Все спортсмены имеют право на справедливое слушание перед беспристрастным органом. Они также имеют право на своевременное проведение слушания по их делу. Спортсмены международного уровня подают апелляцию исключительно в Спортивный арбитражный суд в Лозанне. В других случаях решения могут быть обжалованы в независимой и беспристрастной национальной организации.

§ 3. Международные стандарты «Список запрещенных субстанций и методов»

Существует Список запрещенных субстанций и методов (далее – Список) – перечень запрещенных субстанций и методов, который составляется Всемирным антидопинговым агентством.

Всемирное антидопинговое агентство (далее – ВАДА) периодически, как минимум раз в год, обновляет данный Список. Обновленный Список, как правило, вступает в силу ежегодно с 1 января и является доступным накануне за несколько месяцев на сайте ВАДА и национального антидопингового агентства (далее – НАДА).

Критерии включения субстанций и методов в Список:

Субстанция или метод включаются в Список, если отвечают двум из трех следующих критериев:

- субстанция или метод способны улучшить спортивный результат;
- использование субстанции или метода представляет реальный или потенциальный риск для здоровья спортсмена;
- использование субстанции или метода противоречит духу спорта.

В Запрещенном Списке ВАДА приводится перечень субстанций и методов, которые запрещены в спорте.

Список разделен на субстанции, которые:

- а) запрещены постоянно;
- б) те, что запрещены только в соревновательный период (который определяется в каждом виде спорта индивидуально, но, как правило, за 24 часа до начала соревнований).

К субстанциям, запрещенным постоянно, относятся (но не ограничиваясь): анаболические агенты; гормоны, факторы роста, бета-2 агонисты; гормоны, диуретики и маскирующие агенты.

К субстанциям, запрещенным только в соревновательный период, относятся (но не ограничиваясь): стимуляторы, каннабиноиды (марихуана, гашиш, конопля, спайсы), наркотики и глюкокортикостероиды.

Всегда запрещены и такие методы, как: манипуляции с кровью и её компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг.

Также в списке имеются субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта: алкоголь, бета-блокаторы.

Действующая версия Списка запрещенных субстанций и методов на сайте ВАДА: <http://www.wada-ama.org/> или на сайте НАДА: <http://www.nada.by>.

§ 4. Международный стандарт по терапевтическому использованию запрещенных субстанций и методов

Одним из основных принципов борьбы с допингом является защита здоровья спортсмена. В случае если для лечения заболевания спортсмену требуются препараты или методы лечения, являющиеся запрещенными, то, прежде чем начать их применять спортсмен должен получить разрешение в соответствии с международным стандартом по терапевтическому использованию (далее – ТИ).

Выдача ТИ для спортсменов национального уровня осуществляется Национальной антидопинговой организацией. Запросы на ТИ для спортсменов международного уровня рассматриваются международной федерацией. Организаторы Олимпийских игр и других крупных международных соревнований также могут выдавать отдельные ТИ.

Запрос должен быть обязательно подтвержден медицинской документацией.

Разрешение на ТИ действительно только в течение указанного в нем срока и только на указанные препараты в строго определенной дозировке.

Подробная информация на сайте НАДА: <http://www.nada.by>.

§ 5. Международный стандарт по тестированию и расследованиям

Каждый спортсмен может быть отобран для прохождения допинг-контроля в любое время и в любом месте.

Каждая антидопинговая организация, обладающая юрисдикцией по отношению к спортсмену, имеет право собирать пробы мочи и/или крови у спортсмена для анализа таких проб в антидопинговых целях.

Существует установленный порядок процедуры сдачи пробы, который установлен международным стандартом. Процедура допинг-контроля: обеспечивает сохранность, целостность и идентичность пробы, а также конфиденциальность личной информации.

С целью установления нарушения, связанного с обнаружением запрещенной субстанции в пробе спортсмена, только аккредитованные или иным образом одобренные ВАДА лаборатории могут проводить анализ проб. Пробы могут быть заморожены, храниться и перепроверяться в течение 10 лет.

Тестирование бывает соревновательным и вне соревновательным. Процедура сдачи пробы одинакова как при прохождении соревновательного допинг-контроля, так и вне соревновательного. Соревновательный контроль проводится во время соревнований с предварительным уведомлением спортсмена, а вне соревновательный контроль может проводиться в любое время и в любом месте, и без предварительного уведомления спортсмена.

Отказ или уклонение от допинг-контроля – нарушение антидопинговых правил.

§ 6. Противодействие допингу

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к данной сфере деятельности, подрыв престижа страны на международной арене. Не может не вызывать тревогу и проникновение допинга в детско-юношеский спорт.

Противодействие допингу предполагает работу в различных направлениях, в том числе и создание, реализация образовательных программ, формирующих установку о недопустимости допинга для спортсменов специализированных учебно-спортивных учреждений. Основная целевая аудитория для антидопинговой работы – дети и подростки. С одной стороны, этот возраст открывает широкие возможности для формирования ценностно-мотивационной сферы личности. С другой стороны, именно на данном этапе физического созревания допинг сопряжен с наибольшими рисками.

В вопросе формирования устойчивого негативного отношения спортсменов организации физической культуры и спорта к применению допинга в спорте огромную роль играет воспитание, поскольку подрастающему поколению предстоит процесс интеграции не только в спортивную сферу, но и что, особенно важно, в общество. Не всегда личные ценности человека совпадают с ценностями общественными. Образовательные антидопинговые мероприятия должны способствовать созданию у спортсмена первого представления об олимпийских идеалах, принципах справедливой игры – «Фэйр Плэй» и о негативном воздействии применения допинга как на здоровье спортсмена, так и на моральные принципы в целом.

Цель антидопинговых мероприятий: воспитание высоких морально-волевых качеств, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливости спортивной борьбы.

Задачи:

1. Сформировать у спортсменов организации физической культуры и спорта устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям; принципам справедливой игры «Фэйр Плэй».
2. Постоянно формировать устойчивое негативное отношение подрастающего поколения к применению допинга в спорте.
3. Изучить основные направления антидопинговой политики.

РАЗДЕЛ IV МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Рациональное оснащение учебно-тренировочного процесса в организации физической культуры и спорта существенно улучшает его качество. Занятия по танцевальному спорту должны проходить в танцевальном зале, который оснащен следующим оборудованием: паркетное покрытие, зеркала (зеркальная стена), акустическая система. Для обеспечения хореографической подготовки необходимо наличие хореографического станка с зеркалами и акустической системы.

Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для обеспечения учебно-тренировочного процесса в организации физической культуры и спорта, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

РАЗДЕЛ V ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

§ 1. Инструкторская работа

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы ОРУ для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники спортивных танцев, правильно вести журнал занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

§ 2. Судейская практика

Спортсмены в группах спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к

судейству соревнований, уметь организовать провести соревнования внутри организации физической культуры и спорта и в районе. Спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

РАЗДЕЛ VI ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

§ 1. Общие требования безопасности

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие медосмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по мерам безопасности.

§ 2. Обязанности спортсменов-учащихся

2. Спортсмены обязаны:

2.1 регулярно посещать учебно-тренировочные занятия, без опозданий и в строго установленное время;

2.2 знать правила дорожного движения;

2.3 приходить на учебно-тренировочное занятия и соревнования без опозданий, только в чистой спортивной одежде и обуви;

2.4 заниматься в спортивном зале только в специальной спортивной форме;

2.5 относиться к спортивному инвентарю и оборудованию бережно;

2.6 соблюдать чистоту и порядок в зале и во всех помещениях;

2.7 изучать под руководством тренера-преподавателя приемы страховки и само страховки;

2.8 находиться в спортивном зале только в присутствии тренера-преподавателя, на занятиях строго соблюдать меры безопасности, не отвлекаться на разговоры и выполнять все указания тренера-преподавателя;

2.9 два раза в год проходить углубленный медицинский осмотр;

2.10 быть примером дисциплинированного и культурного поведения на занятиях и по окончании занятий;

2.11 при обнаружении в спортивном зале посторонних предметов, каких-либо неисправностей в спортивном оборудовании и инвентаре, учащиеся обязаны незамедлительно прекратить учебно-тренировочное занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;

2.12 в случае плохого самочувствия или при получении травмы во время учебно-тренировочного занятия необходимо сообщить тренеру-

преподавателя.

3. Спортсменам запрещается:

3.1 самовольно покидать учебно-тренировочные занятия, ходить по зданию, техническим и служебным помещениям;

3.2 появляться на занятиях в наркотическом, алкогольном опьянении, а также курить на территории и в помещениях организации физической культуры и спорта;

3.3 без разрешения тренера не входить в зал, не покидать зал;

3.4 приносить в организацию физической культуры и спорта взрывчатые вещества (петарды), легковоспламеняющиеся жидкости, применять рогатки;

3.5 драться, толкать друг друга в любую часть тела, бегать, бросаться чем-либо.

§ 3. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия

1. Изучить меры безопасности и правила поведения на занятиях.

2. Переодеться в чистую спортивную форму и обувь.

3. Вести себя примерно, не бегать по раздевалке и зданию, не выходить в зал без разрешения тренера-преподавателя.

4. Приходить на занятия за 15 минут до начала учебно-тренировочного занятия.

5. Необходимо быть внимательным в момент нахождения в раздевалке, бережно и аккуратно относиться к своим вещам и вещам других спортсменов.

Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия:

1. Спортсменам разрешается выходить в спортивный зал в сопровождении тренера-преподавателя.

2. Во время занятий не отвлекаться, внимательно слушать объяснения и строго выполнять требования тренера-преподавателя.

3. Под руководством тренера-преподавателя провести разминку, быть внимательными при перемещении по залу.

4. Необходимо изучить и освоить технику выполнения упражнений и элементов до доведения навыка до автоматизма или до точного и уверенного выполнения.

5. Быть внимательным при перемещениях по залу во время выполнения упражнений.

6. Снять все украшения (кольца, браслеты, часы и т.д.), вынуть все из карманов.

§ 4. Требования безопасности по окончании

учебно-тренировочного занятия

1. Убрать спортивный инвентарь на предназначенное место.
 2. Выйти из зала вместе с тренером-преподавателем.
 3. По окончании занятий:
 - 3.1. все спортсмены должны покинуть зал;
 - 3.2. переодеться, выполнить правила личной гигиены.
- Требования безопасности в аварийных ситуациях
1. При обнаружении каких-либо возгораний или пожара немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
 2. Выслушать указания тренера-преподавателя и четко их выполнить, при необходимости эвакуироваться согласно плану эвакуации.

РАЗДЕЛ VII

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по танцевальному спорту и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Еремина, М. Роман с танцем: [история танцевал. культуры с древнейших времен до наших дней] : сборник / М. Еремина. – СПб. : Танец : Созвездие, 1998. – 252 с.
2. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 04.01.2014 № 125-З.
3. Закон Республики Беларусь от 19.07.2022 N 200-З "Об изменении законов по вопросам физической культуры и спорта".
4. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 2 : Виды спортивной подготовки. – 295 с.
5. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 3 : Основы спортивной тренировки. – 207 с.
6. Лысенкова, В. В. Классический танец : учеб. пособие / В. В. Лысенкова. – Минск : Нар. асвета, 2019. – 495 с.
7. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учеб. для студентов вузов физического воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

8. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 05.06.2018 № 38 «Инструкция о порядке и формах организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки».
9. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15.07.2014 № 30 «Инструкция о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов».
10. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 «Об утверждении правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом».
11. Путинцева, Е. В. Система соревновательной деятельности в танцевальном спорте : учеб. пособие / Е. В. Путинцева. – Омск : СибГУФК, 2021. – 128 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://e.lanbook.com/book/242012> – Дата доступа: 10.03.2023.
12. Рубштейн, Н. В. Психология танцевального спорта или Что нужно знать, чтобы стать первым : [в 2 ч.] / Нина Рубштейн. – [Б. м., 2001?]. – Ч. 2: Пара. – [2001?]. – 219 с.
13. Рубштейн, Н. В. Психология танцевального спорта или Что нужно знать, чтобы стать первым : [в 2 ч.] / Нина Рубштейн. – [Б. м., 2001?]. – Ч. 1: Закон успешной тренировки. – [2001?]. – 57 с.
14. Шерегова, В. А. Детско-юношеская школа как учреждение дополнительного образования : учеб. пособие для студентов кафедры спортивного и эстрадного танцев / В. А. Шерегова. – Тюмень : РИЦ ТГАКИ, 2010. – 31 с.
15. Adjudicators' handbook. A definitive guide to the judging system 2.1 / World Dance Sport Federation. – [S. l.], 2015. – 60 p.
16. Cha-cha-cha : technique book / M. Sietas [et al.] ; World DanceSport Federation. – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 227 p.
17. Hearn, G. A technique of advanced Latin-American figures / Geoffrey Hearn, Petra Matschullat-Horn. – London, 2012. – 272 p.
18. Hearn, G. A technique of advanced standard ballroom figures / Geoffrey Hearn. – 1st ed. – London : Geoffrey & Diana Hearn, 2004. – 240 p.
19. Hearn, G. Evaluation of body rhythm & dynamic shaping / G. Hearn. – 1st ed. – London, 2014. – 259 p.
20. Jive : technique book / M. Sietas [et al.] ; World DanceSport Federation. – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 174 p.
21. Larissa, T. Line figures in ballroom dancing / Tanja Larissa, Thomas Fürmeyer. – Düsseldorf : Deutscher Tanzbuchverlag, 2007. – 72 p.
22. Paso Doble : technique book / M. Sietas [et al.] ; World DanceSport Federation. – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 173 p.
23. Quick step : technique book / M. Sietas [et al.] ; World DanceSport Federation. – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 149 p.
24. Rumba : technique book / M. Sietas [et al.] ; World DanceSport

- Federation. – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 189 p.
25. Samba : technique book / M. Sietas [et al.] ; World DanceSport Federation. – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 213 p.
26. Slow fox : technique book / M. Sietas [et al.] ; World DanceSport Federation. – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 167 p.
27. Tango : technique book / M. Sietas [et al.] ; World DanceSport Federation. – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 170 p.
28. Viennese Waltz : technique book / M. Sietas [et al.] ; World DanceSport Federation. – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 156 p.
29. Waltz : technique book / M. Sietas [et al.] ; World DanceSport Federation. – 1st ed. – Roma : Grafiche BIME, 2013. – 139 p.
30. Willis, C. R. Leading competition figures for the waltz and foxtrot / C. R. Willis. – Android World, 1979. – 137 p.
31. Winkelhuis, M. Dance to your maximum: the competitive ballroom dancer's workbook / M. Winkelhuis. – 2nd ed. – London : DSI, 2011. – 335 p.
32. Winkelhuis, M. Dance without stress / M. Winkelhuis. – 1st ed. – London : DSI, 2015. – 244 p.

Таблица 1. – Структура системы многолетней спортивной подготовки

Этап	Отбора и начальной подготовки	Специализированной подготовки		Достижений высшего спортивного мастерства
		период начальной специализации	период углубленной специализации	
Группы	НП 1 – 3 годов подготовки	УТ 1 – 7 годов подготовки	СПС 1 – 6 годов подготовки	ВСМ (до 5 лет), ВСМ (свыше 5 лет) и ВСМ (призеры ЧМ, ЧЕ, Всемирных игр – далее ВИ)
Возраст	5 – 8	7 – 13	12 – 17	15 и старше

Таблица 2. – Требования к комплектованию учебных групп организаций физической культуры и спорта

Учебная группа	Режим работы тренера-преподавателя с учебными группами (часов в неделю) *	Минимальная наполняемость групп	Годовая учебно-тренировочная нагрузка за 46 недель (в часах) *	Учебно-тренировочные нагрузки в спортивно-оздоровительном лагере за 6 недель (в часах) *	Всего часов за год	Квалификационные требования по спортивной подготовке на конец учебного года
НП 1	6	10-14	276	36	312	без разряда
НП 2, 3	6	8-12	276	36	312	без разряда
УТ 1	9	7-11	414	54	468	II юношеский
УТ 2	12	6-10	452	72	524	I юношеский
УТ 3	15	6-10	690	90	780	I юношеский
УТ 4 – 7	18	6-8	828	108	936	III взрослый
СПС 1	21	6-8	1092	-	1092	II взрослый
СПС 2	23	6-8	1196	-	1196	I взрослый
СПС 3 – 6	26	6-8	1352	-	1352	КМС, МС
ВСМ до 5 лет	30	4-6	1560	-	1560	КМС, МС**
ВСМ (свыше 5 лет)	32	4-6	1664	-	1664	МС
ВСМ (призеры ЧМ, ЧЕ, ВИ)	32	2-4	1664	-	1664	МС, МСМК

* – Регламентируются нормативными правовыми актами, утвержденными Министерством спорта и туризма.

** – Выполнить программу, соответствующую нормативу МС.

Таблица 3. – Примерный учебный план прохождения учебно-тренировочных видов подготовки по танцевальному спорту для организаций физической культуры и спорта

Содержание занятий	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования			Группы высшего спортивного мастерства	
	Год обучения										
	1	2-3	1	2	3	4-7	1	2	3-6	ВСМ	ВСМ (свыше) (призеры ЧМ, ЧЕ, ВИ)
I. Теоретическая подготовка	10	10	10	10	12	12	14	14	16	16	18
II. Практическая подготовка:											
1. Физическая подготовка: (ОФП, СФП)	70	70	85	94	104	120	130	130	130	150	150
2. Хореографическая подготовка	70	70	85	94	104	120	130	130	130	150	150
3. Базовая техническая подготовка	87	87	160	240	320	298	360	400	460	509	556
4. Спортивно-техническая подготовка (техника исполнения усложненных танцевальных фигур, исполнение соревновательных комбинаций)	75	75	128	186	240	386	458	522	616	735	790
Всего часов на практику	302	302	458	614	768	924	1078	1182	1336	1544	1646
III. Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV. Углубленное медицинское обследование	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV. Инструкторская и судейская практика						+	+	+	+	+	+
Итого часов:	312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

Таблица 4. – Примерный тематический план для групп НП

№ п/п	Разделы подготовки	Год обучения	
		1	2, 3
I. Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт	1	1
2	Краткий обзор развития вида спорта	1	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на спортсменов	2	1
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь. Спортивный массаж. Антидопинговое образование	1	1
6	Общая и специальная физическая подготовка	1	1
7	Основы техники танцевального спорта	–	2
8	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1
9	Оборудование мест занятий, инвентарь и уход за ними	1	1
Всего академических часов:		10	10
II. Практическая подготовка			
1	Физическая подготовка (ОФП, СФП)	70	70
2	Хореографическая подготовка	70	70
3	Базовая техническая подготовка	87	87
4	Спортивно-техническая подготовка	75	75
5	Участие в соревнованиях	+	+
6	Медицинское обследование	+	+
7	Восстановительные мероприятия	+	+
Всего академических часов:		302	302
Итого академических часов:		312	312

Таблица 5. – Примерный план-схема подготовки на годичный цикл для НП 1 года обучения

Календарная линейка	месяцы	сентябрь					октябрь				ноябрь			
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Календарь соревнований	главные													
	основные													
	контрольные													
Учебно–тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды	подготовительный												
	этапы	первое полугодие												
Основные задачи по этапам подготовки		1. Овладение техникой базовых танцевальных фигур 2. Укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка 3. Повышение уровня культуры движений 4. Воспитание и развитие волевых качеств												
Распределение нагрузки. Содержание занятий														
Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1	1.5	1.5
Хореографическая подготовка		2	2	2	2	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
Базовая техническая подготовка		1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
Спортивно-техническая подготовка		0.5	1	1	0.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
Теоретические занятия		0.5			0.5		0.5			0.5		0.5		
ИТОГО: часов в неделю		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Контроль подготовки		в течение года												
Виды обследований		в течение года												
Восстановительные мероприятия		в течение года												

Продолжение таблицы 5

Календарная линейка	месяцы	декабрь				январь					февраль				
	недели	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Календарь соревнований	главные														
	основные														
	контрольные														
Учебно-тренировочные сборы	централизованные														
	ДСО и ведомств														
	местные														
Структура годичного цикла тренировки	периоды	соревновательный								подготовительный					
	этапы	первое полугодие				второе полугодие									
Основные задачи по этапам подготовки															
Распределение нагрузки. Содержание занятий															
Практические занятия															
ФП (ОП, СФП)		1	1.5	1	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1
Хореографическая подготовка		1	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1
Базовая техническая подготовка		2	1.5	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2
Спортивно-техническая подготовка		1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
Теоретические занятия		0.5		0.5		0.5			0.5				0.5		0.5
ИТОГО: часов в неделю		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Контроль подготовки															
Виды обследований															
Восстановительные мероприятия															

Продолжение таблицы 5

Календарная линейка	месяцы	март				апрель					май			
	недели	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Календарь соревнований	главные													
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды	подготовительный									соревновательный			
	этапы	второе полугодие												
Основные задачи по этапам подготовки														
Распределение нагрузки. Содержание занятий														
Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		1.5	1	1	1.5	1	1	1.5	1	1.5	1	1	1.5	1
Хореографическая подготовка		1	1.5	1	1	1.5	1	1	1	1	1.5	1	1	1.5
Базовая техническая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Спортивно-техническая подготовка		1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
Теоретические занятия				0.5			0.5		0.5		0.5		0.5	
ИТОГО: часов в неделю		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Окончание таблицы 5

Календарная линейка	месяцы	июнь				июль				август				Всего за год
	недели	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Календарь соревнований	главные													
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годового цикла тренировки	периоды	переходный												
	этапы	второе полугодие												
Основные задачи по этапам подготовки														
Распределение нагрузки. Содержание занятий														
Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		1	1	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1.5	70
Хореографическая подготовка		1	1.5	1	1	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1.5	70
Базовая техническая подготовка		2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	87
Спортивно-техническая подготовка		1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	75
Теоретические занятия		0.5			0.5		0.5		0.5			0.5		10
ИТОГО: часов в неделю		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Таблица 6. – Примерный план-схема подготовки на годичный цикл для НП 2–3 года обучения

Календарная линейка	месяцы	сентябрь					октябрь				ноябрь				
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Календарь соревнований	главные														
	основные														
	контрольные														
Учебно-тренировочные сборы	централизованные														
	ДСО и ведомств														
	местные														
Структура годового цикла тренировок	периоды	подготовительный					соревновательный								
	этапы	учебный процесс строится без деления на этапы													
Основные задачи по этапам подготовки		<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение техникой базовых танцевальных фигур 2. Сов-ние техники базовых танцевальных фигур и их комбинаций 3. Приобретение соревновательного опыта 4. Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья 5. Повышение уровня физической подготовленности 6. Воспитание и развитие волевых качеств 													
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия															
ФП (ОП, СФП)		2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1	1.5	1.5	
Хореографическая подготовка		2	2	2	2	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	
Базовая техническая подготовка		1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	
Спортивно-техническая подготовка		0.5	1	1	0.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	
Теоретические занятия		0.5			0.5		0.5			0.5		0.5			
ИТОГО: часов в неделю		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Контроль подготовки		в течение года													
Виды обследований		в течение года													
Восстановительные мероприятия		в течение года													

Продолжение таблицы 6

Календарная линейка	месяцы	декабрь				январь					февраль				
	недели	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Календарь соревнований	главные														
	основные														
	контрольные														
Учебно-тренировочные сборы	централизованные														
	ДСО и ведомств														
	местные														
Структура годичного цикла тренировки	периоды	соревновательный									подготовительный				
	этапы	учебный процесс строится без деления на этапы													
Основные задачи по этапам подготовки															
Распределение нагрузки. Содержание занятий															
Практические занятия															
ФП (ОП, СФП)		1	1.5	1	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1
Хореографическая подготовка		1	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1	1.5	1
Базовая техническая подготовка		2	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2
Спортивно-техническая подготовка		1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
Теоретические занятия		0.5		0.5			0.5			0.5			0.5		0.5
ИТОГО: часов в неделю		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Контроль подготовки															
Виды обследований															
Восстановительные мероприятия															

Продолжение таблицы 6

Календарная линейка	месяцы	март				апрель					май			
	недели	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Календарь соревнований	главные													
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды	подготовительный									соревновательный			
	этапы	учебный процесс строится без деления на этапы												
Основные задачи по этапам подготовки														
Распределение нагрузки. Содержание занятий														
Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		1.5	1	1	1.5	1	1	1.5	1	1.5	1	1	1.5	1
Хореографическая подготовка		1	1.5	1	1	1.5	1	1	1	1	1.5	1	1	1.5
Базовая техническая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Спортивно-техническая подготовка		1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
Теоретические занятия				0.5			0.5		0.5		0.5		0.5	
ИТОГО: часов в неделю		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Окончание таблицы 6

Календарная линейка	месяцы	июнь				июль				август				Всего за год
	недели	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Календарь соревнований	главные													
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды	переходный												
	этапы	учебный процесс строится без деления на этапы												
Основные задачи по этапам подготовки														
Распределение нагрузки. Содержание занятий														
Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		1	1	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1.5	70
Хореографическая подготовка		1	1.5	1	1	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1.5	70
Базовая техническая подготовка		2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	87
Спортивно-техническая подготовка		1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	75
Теоретические занятия		0.5			0.5		0.5		0.5			0.5		10
ИТОГО: часов в неделю		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Таблица 7. – Примерный тематический план для групп УТ

№ п/ п	Разделы подготовки	Год обучения			
		1	2	3	4 – 7
I. Теоретическая подготовка					
1	Физическая культура и спорт	1	1	–	–
2	Краткий обзор развития танцевального спорта	1	1	1	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на спортсменов	1	1	1	1
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь. Спортивный массаж. Антидопинговое образование	1	1	1	1
6	Краткие сведения о физиологических основах учебно-тренировочного занятия	–	–	1	1
7	Общие основы методики обучения и тренировки спортсменов	–	–	1	1
8	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	1	1
9	Планирование учебно-тренировочного занятия	–	–	1	1
10	Основы техники танцевального спорта	1	1	1	1
11	Морально-волевой облик спортсмена, психологическая подготовка	1	1	1	1
12	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	1	1
13	Оборудование мест занятий, инвентарь и уход за ними	1	1	1	1
Всего часов:		10	10	12	12
II. Практическая подготовка					
1	Физическая подготовка (ОФП, СФП)	85	94	104	120
2	Хореографическая подготовка	85	94	104	120
3	Базовая техническая подготовка	160	240	320	298
4	Спортивно-техническая подготовка	128	186	240	386
5	Участие в соревнованиях	+	+	+	+
6	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	+	+	+	+
7	Инструкторская практика	–	–	–	+
Всего часов:		458	614	768	924
Итого часов:		468	624	780	936

Таблица 8. – Примерный план-схема подготовки на годичный цикл для УТ 1 года обучения

Календарная линейка	месяцы	сентябрь					октябрь				ноябрь				
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Календарь соревнований	главные														
	основные														
	контрольные														
Учебно–тренировочные сборы	централизованные														
	ДСО и ведомств														
	местные														
Структура годичного цикла тренировки	периоды	подготовительный					соревновательный								
	этапы	учебный процесс строится без деления на этапы													
Основные задачи по этапам подготовки		<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение техникой базовых танцевальных фигур 2. Укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка 3. Повышение уровня культуры движений 4. Воспитание и развитие волевых качеств 													
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия															
ФП (ОП, СФП)		2	1.5	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.5	2	
Хореографическая подготовка		1.5	1.5	2	1.5	1.5	2	1.5	1.5	2	1.5	1.5	2	1.5	
Базовая техническая подготовка		2.5	2.5	2.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.5	2.5	3.5	3	2.5	3.5	
Спортивно-техническая подготовка		2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2	
Теоретические занятия		0.5		0.5			0.5			0.5			0.5		
ИТОГО: часов в неделю		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
Контроль подготовки		в течение года													
Виды обследований		в течение года													
Восстановительные мероприятия		в течение года													

Продолжение таблицы 8

Календарная линейка	месяцы	декабрь				январь					февраль				
	недели	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Календарь соревнований	главные														
	основные														
	контрольные														
Учебно-тренировочные сборы	централизованные														
	ДСО и ведомств														
	местные														
Структура годичного цикла тренировки	периоды	соревновательный				подготовительный					соревновательный				
	этапы	учебный процесс строится без деления на этапы													
Основные задачи по этапам подготовки															
Распределение нагрузки. Содержание занятий															
Практические занятия															
ФП (ОП, СФП)		1.5	2	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5
Хореографическая подготовка		1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.5	1.5	2	1.5
Базовая техническая подготовка		3.5	3	3	3.5	3	3.5	2.5	3.5	3	3	3	3	3.5	3
Спортивно-техническая подготовка		2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2	2.5
Теоретические занятия				0.5				0.5		0.5			0.5		0.5
ИТОГО: часов в неделю		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Контроль подготовки															
Виды обследований															
Восстановительные мероприятия															

Продолжение таблицы 8

Календарная линейка	месяцы	март				апрель					май			
	недели	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Календарь соревнований	главные													
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды	соревновательный												
	этапы	учебный процесс строится без деления на этапы												
Основные задачи по этапам подготовки														
Распределение нагрузки. Содержание занятий														
Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		2	2	1.5	2	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.5	1.5	2	1.5
Хореографическая подготовка		1.5	1.5	2	1.5	1.5	2	1.5	2	1.5	1.5	1.5	1.5	2
Базовая техническая подготовка		3	3	2.5	3	3	3	3.5	3	2.5	3.5	3	3.5	2.5
Спортивно-техническая подготовка		2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
Теоретические занятия				0.5		0.5		0.5		0.5		0.5		0.5
ИТОГО: часов в неделю		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Окончание таблицы 8

Календарная линейка	месяцы	июнь				июль				август				Всего за год
	недели	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Календарь соревнований	главные													
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годового цикла тренировки	периоды	переходный												
	этапы	учебный процесс строится без деления на этапы												
Основные задачи по этапам подготовки														
Распределение нагрузки. Содержание занятий														
Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	1.5	2	1.5	1.5	85
Хореографическая подготовка		1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.5	2	1.5	1.5	1.5	2	85
Базовая техническая подготовка		3	3.5	3	3.5	2.5	3	3	2.5	3.5	3	3.5	3	160
Спортивно-техническая подготовка		2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2	2.5	128
Теоретические занятия				0.5										10
ИТОГО: часов в неделю		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	468
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Таблица 9. – Примерный план-схема подготовки на годичный цикл для УТ 2 года обучения

Календарная линейка	месяцы	сентябрь					октябрь				ноябрь				
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Календарь соревнований	главные														
	основные														
	контрольные														
Учебно-тренировочные сборы	централизованные														
	ДСО и ведомств														
	местные														
Структура годичного цикла тренировки	периоды	подготовительный					соревновательный								
	этапы	учебный процесс строится без деления на этапы													
Основные задачи по этапам подготовки		<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение техникой базовых танцевальных действий и танцевальных фигур 2. Совершенствование техники базовых танцевальных фигур 3. Приобретение соревновательного опыта 4. Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья 5. Повышение уровня физической подготовленности 6. Воспитание и развитие волевых качеств 													
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия															
ФП (ОП, СФП)		1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	2	2	1.5	2	2	
Хореографическая подготовка		2	2	2	1.5	2	2	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	
Базовая техническая подготовка		4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	5	4.5	4.5	5	4.5	5	4.5	
Спортивно-техническая подготовка		3.5	3.5	3.5	3	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	
Теоретические занятия		0.5		0.5		0.5			0.5			0.5			
ИТОГО: часов в неделю		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
Контроль подготовки		в течение года													
Виды обследований		в течение года													
Восстановительные мероприятия		в течение года													

Продолжение таблицы 9

Календарная линейка	месяцы	декабрь				январь					февраль				
	недели	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Календарь соревнований	главные														
	основные														
	контрольные														
Учебно-тренировочные сборы	централизованные														
	ДСО и ведомств														
	местные														
Структура годичного цикла тренировок	периоды	соревновательный				подготовительный					соревновательный				
	этапы	учебный процесс строится без деления на этапы													
Основные задачи по этапам подготовки															
Распределение нагрузки. Содержание занятий															
Практические занятия															
ФП (ОП, СФП)		2	2	2	1.5	2	1.5	1.5	2	1.5	2	2	1.5	2	2
Хореографическая подготовка		1.5	2	2	2	1.5	2	1.5	1.5	2	2	1.5	2	1.5	2
Базовая техническая подготовка		4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	4.5	4.5
Спортивно-техническая подготовка		3.5	3.5	3.5	3.5	4	3.5	4	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5
Теоретические занятия		0.5			0.5		0.5		0.5				0.5	0.5	
ИТОГО: часов в неделю		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Контроль подготовки															
Виды обследований															
Восстановительные мероприятия															

Продолжение таблицы 9

Календарная линейка	месяцы	март				апрель					май			
	недели	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Календарь соревнований	главные													
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды	соревновательный												
	этапы	учебный процесс строится без деления на этапы												
Основные задачи по этапам подготовки														
Распределение нагрузки. Содержание занятий														
Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		2	2	1.5	2	1.5	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5
Хореографическая подготовка		2	1.5	2	2	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	2	2
Базовая техническая подготовка		4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	5	4.5
Спортивно-техническая подготовка		3.5	4	3.5	3.5	3.5	4	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5
Теоретические занятия				0.5		0.5			0.5		0.5			0.5
ИТОГО: часов в неделю		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Окончание таблицы 9

Календарная линейка	месяцы	июнь				июль				август				Всего за год
	недели	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Календарь соревнований	главные													
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годового цикла тренировки	периоды	переходный												
	этапы	учебный процесс строится без деления на этапы												
Основные задачи по этапам подготовки														
Распределение нагрузки. Содержание занятий														
Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	2	1.5	1.5	2	94
Хореографическая подготовка		2	1.5	2	1.5	2	1.5	2	1.5	1.5	2	2	2	94
Базовая техническая подготовка		4.5	4.5	5	4.5	5	4.5	4.5	4.5	4.5	5	4.5	5	240
Спортивно-техническая подготовка		3.5	4	3.5	3.5	3.5	4	3.5	4	3.5	3.5	3.5	3.5	186
Теоретические занятия		0.5			0.5			0.5		0.5				10
ИТОГО: часов в неделю		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	624
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Таблица 10. – Примерный план-схема подготовки на годичный цикл для УТ 3 года обучения

Календарная линейка	месяцы	сентябрь					октябрь				ноябрь				
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Календарь соревнований	главные														
	основные														
	контрольные														
Учебно-тренировочные сборы	централизованные														
	ДСО и ведомств														
	местные														
Структура годичного цикла тренировки	периоды	подготовительный					соревновательный								
	этапы	предварительной подготовки					предварительных соревнований								
Основные задачи по этапам подготовки		Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья. Развитие и совершенствование двигательных способностей. Становление техники танцевальных фигур							Развитие волевых качеств при выполнении контрольных нормативов во внутренних соревнованиях. Изучение новых фигур.						
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия															
ФП (ОП, СФП)		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Хореографическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Базовая техническая подготовка		6	6.5	6.5	6	6.5	6	6	6	6	6	6	6	6	
Спортивно-техническая подготовка		4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	5	4.5	4.5	5	4.5	5	4.5	
Теоретические занятия		0.5			0.5		0.5		0.5	0.5		0.5		0.5	
ИТОГО: часов в неделю		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
Контроль подготовки		в течение года													
Виды обследований		в течение года													
Восстановительные мероприятия		в течение года													

Продолжение таблицы 10

Календарная линейка	месяцы	декабрь				январь					февраль				
	недели	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Календарь соревнований	главные														
	основные														
	контрольные														
Учебно-тренировочные сборы	централизованные														
	ДСО и ведомств														
	местные														
Структура годичного цикла тренировок	периоды	соревновательный				подготовительный					соревновательный				
	этапы	основных соревнований				предсоревновательный									
Основные задачи по этапам подготовки		Развитие волевых качеств при выполнении контрольных нормативов во внутренних соревнованиях. Изучение новых фигур							Приобретение соревновательного опыта. непосредственная подготовка к участию в соревнованиях						
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия															
ФП (ОП, СФП)		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Хореографическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Базовая техническая подготовка		6	6.5	6	6	6.5	6	6	6	6	6.5	6	6	6	6.5
Спортивно-техническая подготовка		4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	4.5	4.5
Теоретические занятия		0.5		0.5	0.5		0.5		0.5				0.5	0.5	
ИТОГО: часов в неделю		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Контроль подготовки															
Виды обследований															
Восстановительные мероприятия															

Продолжение таблицы 10

Календарная линейка	месяцы	март				апрель					май			
	недели	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Календарь соревнований	главные													
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды	соревновательный												
	этапы	основных соревнований												
Основные задачи по этапам подготовки		Приобретение соревновательного опыта. непосредственная подготовка к участию в соревнованиях						Достижение высокого уровня тренированности. Выполнение нормативных требований						
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Хореографическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Базовая техническая подготовка		6.5	6	6.5	6	6.5	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6	6
Спортивно-техническая подготовка		4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	5	4.5	5
Теоретические занятия			0.5		0.5			0.5		0.5			0.5	
ИТОГО: часов в неделю		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Окончание таблицы 10

Календарная линейка	месяцы	июнь				июль				август				Всего за год
	недели	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Календарь соревнований	главные													
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годового цикла тренировки	периоды	переходный												
	этапы													
Основные задачи по этапам подготовки		Активный отдых. Поддержка уровня общей и специальной подготовленности. Неспецифические виды подготовки												
Распределение нагрузки. Содержание занятий														
Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	104
Хореографическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	104
Базовая техническая подготовка		6	6.5	6	6	6	6	6	6.5	6	6	6.5	6	320
Спортивно-техническая подготовка		4.5	4.5	5	4.5	5	4.5	4.5	4.5	4.5	5	4.5	5	240
Теоретические занятия		0.5			0.5		0.5	0.5		0.5				12
ИТОГО: часов в неделю		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	780
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Таблица 11. – Примерный план-схема подготовки на годичный цикл для УТ 4–7 годов обучения

Календарная линейка	месяцы	сентябрь					октябрь				ноябрь				
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Календарь соревнований	главные														
	основные														
	контрольные														
Учебно–тренировочные сборы	централизованные														
	ДСО и ведомств														
	местные														
Структура годичного цикла тренировки	периоды	подготовительный					соревновательный								
	этапы	предварительной подготовки					предварительных соревнований								
Основные задачи по этапам подготовки		Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья. Развитие и совершенствование физических качеств. Становление техники танцевальных фигур							Развитие волевых качеств. Подготовка к соревнованиям. Отработка соревновательной программы						
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия															
ФП (ОП, СФП)		3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
Хореографическая подготовка		2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	
Базовая техническая подготовка		5.5	6	6	5.5	6	5.5	6	5	5.5	6	5.5	6	5.5	
Спортивно-техническая подготовка		7	7	7	7	7	7	8	8.5	8	8	8	8	8	
Теоретические занятия		0.5			0.5		0.5		0.5	0.5		0.5		0.5	
ИТОГО: часов в неделю		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
Контроль подготовки		в течение года													
Виды обследований		в течение года													
Восстановительные мероприятия		в течение года													

Продолжение таблицы 11

Календарная линейка	месяцы	декабрь				январь					февраль				
	недели	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Календарь соревнований	главные														
	основные														
	контрольные														
Учебно-тренировочные сборы	централизованные														
	ДСО и ведомств														
	местные														
Структура годичного цикла тренировок	периоды	соревновательный				подготовительный					соревновательный				
	этапы	основных соревнований				предсоревновательный									
Основные задачи по этапам подготовки		Развитие волевых качеств. Подготовка к соревнованиям. Отработка соревновательной программы.							Приобретение соревновательного опыта. Изучение более сложных элементов и совершенствование спортивной техники.						
Распределение нагрузки. Содержание занятий															
Практические занятия															
ФП (ОП, СФП)		2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2
Хореографическая подготовка		2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3
Базовая техническая подготовка		6	6	5.5	5.5	6	5.5	6	5.5	5.5	6	6	6	5.5	6
Спортивно-техническая подготовка		7.5	7	7	7	7	7	7	7	7.5	7	7	7.5	7	7
Теоретические занятия		0.5		0.5	0.5		0.5		0.5				0.5	0.5	
ИТОГО: часов в неделю		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Контроль подготовки															
Виды обследований															
Восстановительные мероприятия															

Продолжение таблицы 11

Календарная линейка	месяцы	март				апрель					май			
	недели	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Календарь соревнований	главные													
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды	соревновательный												
	этапы	основных соревнований												
Основные задачи по этапам подготовки		Приобретение соревновательного опыта. Изучение более сложных элементов и совершенствование спортивной техники.						Достижение высокого уровня тренированности. Выполнение нормативов.						
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Хореографическая подготовка		3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
Базовая техническая подготовка		6	5.5	6	5.5	5.5	6	6	6	5.5	6	6	5.5	6
Спортивно-техническая подготовка		7	7	7	8	7.5	8	7.5	8	8	8	8	8	8
Теоретические занятия			0.5		0.5		0.5		0.5				0.5	
ИТОГО: часов в неделю		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Окончание таблицы 11

Календарная линейка	месяцы	июнь				июль				август				Всего за год
	недели	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Календарь соревнований	главные													
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годового цикла тренировки	периоды	переходный												
	этапы													
Основные задачи по этапам подготовки		Активный отдых. Поддержка уровня общей и специальной физической подготовленности												
Распределение нагрузки. Содержание занятий														
Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	120
Хореографическая подготовка		2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	120
Базовая техническая подготовка		5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	6	5.5	6	6	5.5	298
Спортивно-техническая подготовка		8	7.5	7.5	7	7.5	7	7	7	7	8	7	7.5	386
Теоретические занятия		0.5			0.5		0.5	0.5		0.5				12
ИТОГО: часов в неделю		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	936
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Таблица 12. – Примерный тематический план для групп СПС

№ п/ п	Разделы подготовки	Год обучения		
		1	2	3 – 6
I. Теоретическая подготовка				
1	Физическая культура и спорт	1	1	1
2	Краткий обзор развития танцевального спорта	1	1	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на спортсменов	1	1	1
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь. Спортивный массаж	1	1	1
6	Краткие сведения о физиологических основах спортивной подготовки	1	1	1
7	Общие основы методики обучения и тренировки спортсменов по танцевальному спорту	1	1	2
8	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2
9	Планирование учебно-тренировочного занятия	1	1	1
10	Основы техники танцевального спорта	1	1	1
11	Морально-волевой облик спортсмена, психологическая подготовка	1	1	1
12	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	2
13	Оборудование мест занятий, инвентарь и уход за ним	1	1	1
Всего академических часов:		14	14	16
II. Практическая подготовка				
1	Физическая подготовка (ОФП, СФП)	130	130	130
2	Хореографическая подготовка	130	130	130
3	Базовая техническая подготовка	360	400	460
4	Спортивно-техническая подготовка	458	522	616
5	Участие в соревнованиях	+	+	+
6	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	+	+	+
7	Инструкторская и судейская практика	+	+	+
Всего академических часов:		1078	1182	1336
Итого академических часов:		1092	1196	1352

Таблица 13. – Примерный план-схема подготовки на годичный цикл для групп СПС 1 года подготовки

Календарная линейка	месяцы	сентябрь					октябрь				ноябрь			
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана												
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды													
	этапы													
Основные задачи по этапам подготовки		Развитие и совершенствование двигательных способностей. Развитие и совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности. Развитие уровня технической подготовленности.												
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
Хореографическая подготовка		2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
Базовая техническая подготовка		7	6.5	7	7	7	7	7	7	6.5	7	7	7	7
Спортивно-техническая подготовка		8.5	9	9	8.5	9	8.5	9	8.5	9	9	8.5	9	8.5
Теоретические занятия		0.5	0.5		0.5		0.5		0.5	0.5		0.5		0.5
ИТОГО: часов в неделю		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Контроль подготовки		в течение года												
Виды обследований		в течение года												
Восстановительные мероприятия		в течение года												

Продолжение таблицы 13

Календарная линейка	месяцы	декабрь				январь					февраль				
	недели	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана													
	основные														
	контрольные														
Учебно-тренировочные сборы	централизованные														
	ДСО и ведомств														
	местные														
Структура годичного цикла тренировки	периоды														
	этапы														
Основные задачи по этапам подготовки		Накопление опыта соревновательной деятельности. Подготовка к участию в соревнованиях. Изучение и совершенствование новых сложных элементов и соединений.													
Распределение нагрузки. Содержание занятий															
Практические занятия															
ФП (ОП, СФП)		2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
Хореографическая подготовка		3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
Базовая техническая подготовка		7	7	6.5	7	7	7	7	7	7	7	7	6.5	7	7
Спортивно-техническая подготовка		8.5	9	9	8.5	9	8.5	9	8.5	9	8.5	9	9	8.5	9
Теоретические занятия		0.5		0.5	0.5		0.5		0.5		0.5		0.5	0.5	
ИТОГО: часов в неделю		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Контроль подготовки															
Виды обследований															
Восстановительные мероприятия															

Продолжение таблицы 13

Календарная линейка	месяцы	март				апрель					май			
	недели	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана												
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды													
	этапы													
Основные задачи по этапам подготовки		Совершенствование опыта соревновательной деятельности.					Совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности. Совершенствование технического мастерства.							
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
Хореографическая подготовка		3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
Базовая техническая подготовка		7	7	7	6.5	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Спортивно-техническая подготовка		9	8.5	9	9	9	9	8.5	9	8.5	9	9	8.5	9
Теоретические занятия			0.5		0.5			0.5		0.5			0.5	
ИТОГО: часов в неделю		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Окончание таблицы 13

Календарная линейка	месяцы	июнь				июль				август				Всего за год
	недели	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана												
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды													
	этапы													
Основные задачи по этапам подготовки		Активный отдых. Поддержание уровня общей и специальной физической подготовленности												
Распределение нагрузки. Содержание занятий														
Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	130
Хореографическая подготовка		2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	130
Базовая техническая подготовка		6.5	7	7	7	7	6.5	7	7	7	7	6.5	7	360
Спортивно-техническая подготовка		9	9	9	8.5	9	9	8.5	9	8.5	9	9	8.5	458
Теоретические занятия		0.5			0.5		0.5	0.5		0.5		0.5	0.5	14
ИТОГО: часов в неделю		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	1092
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Таблица 14. – Примерный план-схема подготовки на годичный цикл для групп СПС 2 года подготовки

Календарная линейка	месяцы	сентябрь					октябрь				ноябрь			
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана												
	основные													
	контрольные													
Учебно–тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды													
	этапы													
Основные задачи по этапам подготовки		Развитие и совершенствование двигательных способностей. Развитие и совершенствование уровня технической и тактической подготовки. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности												
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
Хореографическая подготовка		2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
Базовая техническая подготовка		7.5	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5
Спортивно-техническая подготовка		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10.5	10	10.5	10
Теоретические занятия		0.5	0.5		0.5		0.5		0.5	0.5		0.5		0.5
ИТОГО: часов в неделю		23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
Контроль подготовки		в течение года												
Виды обследований		в течение года												
Восстановительные мероприятия		в течение года												

Продолжение таблицы 14

Календарная линейка	месяцы	декабрь				январь					февраль				
	недели	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана													
	основные														
	контрольные														
Учебно-тренировочные сборы	централизованные														
	ДСО и ведомств														
	местные														
Структура годичного цикла тренировки	периоды														
	этапы														
Основные задачи по этапам подготовки		Накопление опыта соревновательной деятельности. Подготовка и участие в соревнованиях. Изучение новых сложных фигур и действий													
Распределение нагрузки. Содержание занятий															
Практические занятия															
ФП (ОП, СФП)		2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
Хореографическая подготовка		3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
Базовая техническая подготовка		7.5	8	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	7.5	8	7.5	7.5	8
Спортивно-техническая подготовка		10	10	10	10	10.5	10	10.5	10	10	10	10	10	10	10
Теоретические занятия		0.5		0.5	0.5		0.5		0.5	0.5	0.5		0.5	0.5	
ИТОГО: часов в неделю		23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
Контроль подготовки															
Виды обследований															
Восстановительные мероприятия															

Продолжение таблицы 14

Календарная линейка	месяцы	март				апрель					май			
	недели	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана												
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды													
	этапы													
Основные задачи по этапам подготовки		Совершенствование опыта соревновательной деятельности. Выполнение на 80-90 % нормативных требований КМС					Совершенствование физических качеств. Совершенствование уровня технической подготовленности. Повышение уровня ОФП и СПФ							
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
Хореографическая подготовка		3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
Базовая техническая подготовка		8	7.5	8	7.5	8	8	7.5	8	7.5	8	8	8	8
Спортивно-техническая подготовка		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Теоретические занятия			0.5		0.5			0.5		0.5				
ИТОГО: часов в неделю		23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Окончание таблицы 14

Календарная линейка	месяцы	июнь				июль				август				Всего за год
	недели	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана												
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годового цикла тренировки	периоды													
	этапы													
Основные задачи по этапам подготовки		Совершенствование физических качеств. Совершенствование уровня технической подготовленности. Повышение уровня ОФП и СПФ.						Активный отдых. Поддержание уровня общей и специальной физической подготовленности.						
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	130
Хореографическая подготовка		2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	130
Базовая техническая подготовка		7.5	8	8	7.5	8	7.5	8	8	7.5	8	7.5	7.5	400
Спортивно-техническая подготовка		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	522
Теоретические занятия		0.5			0.5		0.5			0.5		0.5	0.5	14
ИТОГО: часов в неделю		23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	1196
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Таблица 15. – Примерный план-схема подготовки на годичный цикл для групп СПС 3–6 годов подготовки

Календарная линейка	месяцы	сентябрь					октябрь				ноябрь			
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана												
	основные													
	контрольные													
Учебно–тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды													
	этапы													
Основные задачи по этапам подготовки		Развитие и совершенствование двигательных способностей. Развитие и совершенствование уровня технической и тактической подготовки. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности												
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
Хореографическая подготовка		2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
Базовая техническая подготовка		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Спортивно-техническая подготовка		11.5	11.5	12	11.5	12	11.5	12	11.5	11.5	12	11.5	12	11.5
Теоретические занятия		0.5	0.5		0.5		0.5		0.5	0.5		0.5		0.5
ИТОГО: часов в неделю		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Контроль подготовки		в течение года												
Виды обследований		в течение года												
Восстановительные мероприятия		в течение года												

Продолжение таблицы 15

Календарная линейка	месяцы	декабрь				январь					февраль				
	недели	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана													
	основные														
	контрольные														
Учебно-тренировочные сборы	централизованные														
	ДСО и ведомств														
	местные														
Структура годичного цикла тренировок	периоды														
	этапы														
Основные задачи по этапам подготовки		Накопление опыта соревновательной деятельности. Подготовка и участие в соревнованиях. Изучение новых сложных фигур и действий													
Распределение нагрузки. Содержание занятий															
Практические занятия															
ФП (ОП, СФП)		2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
Хореографическая подготовка		3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
Базовая техническая подготовка		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Спортивно-техническая подготовка		11.5	12	11.5	11.5	12	11.5	12	11.5	12	11.5	12	11.5	11.5	12
Теоретические занятия		0.5		0.5	0.5		0.5		0.5		0.5		0.5	0.5	
ИТОГО: часов в неделю		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Контроль подготовки															
Виды обследований															
Восстановительные мероприятия															

Продолжение таблицы 15

Календарная линейка	месяцы	март				апрель					май			
	недели	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана												
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды													
	этапы													
Основные задачи по этапам подготовки		Совершенствование опыта соревновательной деятельности. Выполнение на 80-90 % нормативных требований КМС					Совершенствование физических качеств. Совершенствование уровня технической подготовленности. Повышение уровня ОФП и СПФ							
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
Хореографическая подготовка		3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
Базовая техническая подготовка		9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	9	9
Спортивно-техническая подготовка		11.5	12	12.5	11.5	12	12.5	11.5	12	12.5	12	11.5	11.5	12
Теоретические занятия		0.5		0.5	0.5		0.5	0.5		0.5		0.5	0.5	
ИТОГО: часов в неделю		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Окончание таблицы 15

Календарная линейка	месяцы	июнь				июль				август				Всего за год
	недели	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана												
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годового цикла тренировки	периоды													
	этапы													
Основные задачи по этапам подготовки		Совершенствование физических качеств. Совершенствование уровня технической подготовленности. Повышение уровня ОФП и СПФ.						Активный отдых. Поддержание уровня общей и специальной физической подготовленности.						
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	130
Хореографическая подготовка		2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	130
Базовая техническая подготовка		8	9	8	9	9	9	8	9	8	9	8	9	460
Спортивно-техническая подготовка		12.5	12	12.5	11.5	12	11.5	12.5	12	12.5	12	12.5	11.5	616
Теоретические занятия		0.5		0.5	0.5		0.5	0.5		0.5		0.5	0.5	16
ИТОГО: часов в неделю		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	1352
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Таблица 16. Примерный тематический план для групп ВСМ

№ п/п	Разделы подготовки	ВСМ до 5 лет	ВСМ (при НК)
I. Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт	1	1
2	Краткий обзор развития танцевального спорта	1	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на спортсменов	1	1
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь. Спортивный массаж. Антидопинговое образование	1	2
6	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	1
7	Общие основы методики обучения и тренировки	1	1
8	Общая и специальная физическая подготовка	1	2
9	Планирование учебно-тренировочного занятия	1	1
10	Основы техники танцевального спорта	2	2
11	Морально-волевой облик спортсмена, психологическая подготовка	2	2
12	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2
13	Оборудование мест занятий, инвентарь и уход за ними	1	1
Всего академических часов:		16	18
II. Практическая подготовка			
1	Физическая подготовка (ОФП, СФП)	150	150
2	Хореографическая подготовка	150	150
3	Базовая техническая подготовка	509	556
4	Спортивно-техническая подготовка	735	790
5	Участие в соревнованиях	+	+
6	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	+	+
7	Инструкторская практика	+	+
Всего академических часов:		1544	1646
Итого академических часов:		1560	1664

Таблица 17. – Примерный план-схема подготовки на годичный цикл для групп ВСМ 1–5 годов подготовки

Календарная линейка	месяцы	сентябрь					октябрь				ноябрь			
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана												
	основные													
	контрольные													
Учебно–тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды													
	этапы													
Основные задачи по этапам подготовки		Совершенствование физических качеств. Развитие и совершенствование уровня технической и тактической подготовленности. Развитие и совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности												
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		3	2.5	3	3	3	3	3	2.5	3	3	3	3	2.5
Хореографическая подготовка		2	3	2.5	3	2.5	3	3	3	3	3	3	3	2.5
Базовая техническая подготовка		10	9	10	9	10	10	9	9	9.5	10	9.5	10	10
Спортивно-техническая подготовка		14.5	15	14	15	14	14	14.5	15	14	14	14	14	14.5
Теоретические занятия		0.5	0.5	0.5		0.5		0.5	0.5	0.5		0.5		0.5
ИТОГО: часов в неделю		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Контроль подготовки		в течение года												
Виды обследований		в течение года												
Восстановительные мероприятия		в течение года												

Продолжение таблицы 17

Календарная линейка	месяцы	декабрь				январь					февраль				
	недели	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана													
	основные														
	контрольные														
Учебно-тренировочные сборы	централизованные														
	ДСО и ведомств														
	местные														
Структура годичного цикла тренировки	периоды														
	этапы														
Основные задачи по этапам подготовки		Совершенствование уровня соревновательной деятельности. Изучение и совершенствование сложных танцевальных фигур и действий													
Распределение нагрузки. Содержание занятий															
Практические занятия															
ФП (ОП, СФП)		3	3	3	3	2.5	3	3	3	3	3	3	3	2.5	3
Хореографическая подготовка		3	3	3	3	3	2.5	3	2.5	3	3	3	2.5	3	3
Базовая техническая подготовка		10	9.5	10	9	10	10	10	10	10	9	10	10	10	9
Спортивно-техническая подготовка		14	14	14	14.5	14	14	14	14	14	14.5	14	14	14	14.5
Теоретические занятия		0.5	0.5		0.5	0.5	0.5		0.5		0.5		0.5	0.5	0.5
ИТОГО: часов в неделю		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Контроль подготовки															
Виды обследований															
Восстановительные мероприятия															

Продолжение таблицы 17

Календарная линейка	месяцы	март				апрель					май				
	недели	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана													
	основные														
	контрольные														
Учебно-тренировочные сборы	централизованные														
	ДСО и ведомств														
	местные														
Структура годичного цикла тренировки	периоды														
	этапы														
Основные задачи по этапам подготовки		Совершенствование уровня соревновательной деятельности. Изучение и совершенствование сложных танцевальных фигур и действий							Совершенствование уровня соревновательной деятельности. Достижение высоких спортивных результатов.						
Распределение нагрузки. Содержание занятий															
Практические занятия															
ФП (ОП, СФП)		3	3	3	2.5	3	3	3	3	3	2.5	3	3	3	
Хореографическая подготовка		3	2.5	3	3	3	3	3	3	2.5	3	3	3	3	
Базовая техническая подготовка		10	9.5	10	10	10	9.5	10	9.5	10	10	10	9.5	10	
Спортивно-техническая подготовка		14	14.5	14	14	14	14	14	14	14.5	14	14	14	14	
Теоретические занятия			0.5		0.5		0.5		0.5		0.5		0.5		
ИТОГО: часов в неделю		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Контроль подготовки															
Виды обследований															
Восстановительные мероприятия															

Окончание таблицы 17

Календарная линейка	месяцы	июнь				июль				август				Всего за год
	недели	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана												
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды													
	этапы													
Основные задачи по этапам подготовки		Совершенствование физических качеств. Совершенствование уровня технической подготовленности. Повышение уровня ОФП и СПФ.							Активный отдых. Поддержание уровня общей и специальной физической подготовленности.					
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		2.5	3	3	2.5	3	3	2.5	3	2.5	3	2.5	3	150
Хореографическая подготовка		3	3	3	3	2.5	3	3	3	3	3	3	2.5	150
Базовая техническая подготовка		10	10	9.5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	509
Спортивно-техническая подготовка		14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	735
Теоретические занятия		0.5		0.6	0.6	0.5		0.5		0.5		0.5	0.5	16
ИТОГО: часов в неделю		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	1560
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Таблица 18. – Примерный план-схема подготовки на годичный цикл для групп ВСМ свыше 5 лет подготовки

Календарная линейка	месяцы	сентябрь					октябрь				ноябрь			
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана												
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды													
	этапы													
Основные задачи по этапам подготовки		Развитие и совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности. Повышение уровня технического мастерства												
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		3	2.5	3	3	3	3	3	2.5	3	3	3	3	2.5
Хореографическая подготовка		2	3	2.5	3	2.5	3	3	3	3	3	3	3	2.5
Базовая техническая подготовка		11	10.5	11	10	11	10.5	11	10.5	10.5	11	11	10.5	11
Спортивно-техническая подготовка		15.5	15.5	15	15.5	15	15	14.5	15.5	15	15	14.5	15.5	15.5
Теоретические занятия		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		0.5		0.5
ИТОГО: часов в неделю		32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Контроль подготовки		в течение года												
Виды обследований		в течение года												
Восстановительные мероприятия		в течение года												

Продолжение таблицы 18

Календарная линейка	месяцы	декабрь				январь					февраль				
	недели	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана													
	основные														
	контрольные														
Учебно-тренировочные сборы	централизованные														
	ДСО и ведомств														
	местные														
Структура годичного цикла тренировки	периоды														
	этапы														
Основные задачи по этапам подготовки		Совершенствование уровня соревновательной деятельности. Изучение и совершенствование сложных танцевальных фигур и действий													
Распределение нагрузки. Содержание занятий															
Практические занятия															
ФП (ОП, СФП)		3	3	3	3	2.5	3	3	3	3	3	3	3	2.5	3
Хореографическая подготовка		3	3	3	3	3	2.5	3	2.5	3	3	3	2.5	3	3
Базовая техническая подготовка		10.5	11	10.5	11	10.5	10.5	10.5	11	11	10.5	10.5	11	10.5	10.5
Спортивно-техническая подготовка		15.5	14.5	15.5	14.5	15.5	15.5	15.5	15	15	15	15.5	15	15.5	15
Теоретические занятия			0.5		0.5	0.5	0.5		0.5		0.5		0.5	0.5	0.5
ИТОГО: часов в неделю		32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Контроль подготовки															
Виды обследований															
Восстановительные мероприятия															

Продолжение таблицы 18

Календарная линейка	месяцы	март				апрель					май			
	недели	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана												
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды													
	этапы													
Основные задачи по этапам подготовки		Совершенствование уровня соревновательной деятельности. Изучение и совершенствование сложных танцевальных фигур и действий						Совершенствование уровня соревновательной деятельности. Достижение высоких спортивных результатов.						
Распределение нагрузки. Содержание занятий														
Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		3	3	3	2.5	3	3	3	3	3	2.5	3	3	3
Хореографическая подготовка		3	2.5	3	3	3	3	3	3	2.5	3	3	3	3
Базовая техническая подготовка		11	11	10.5	11	10.5	10.5	11	10.5	11	11	10.5	10.5	11
Спортивно-техническая подготовка		15	15	15.5	15	15.5	15	15	15	15.5	15	15.5	15	15
Теоретические занятия			0.5		0.5		0.5		0.5		0.5		0.5	
ИТОГО: часов в неделю		32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Окончание таблицы 18

Календарная линейка	месяцы	июнь				июль				август				Всего за год
	недели	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Календарь соревнований	главные	Согласно международного и республиканского календарного плана												
	основные													
	контрольные													
Учебно-тренировочные сборы	централизованные													
	ДСО и ведомств													
	местные													
Структура годичного цикла тренировки	периоды													
	этапы													
Основные задачи по этапам подготовки		Совершенствование физических качеств. Совершенствование уровня технической подготовленности. Повышение уровня ОФП и СПФ.						Активный отдых. Поддержание уровня общей и специальной физической подготовленности.						
Распределение нагрузки. Содержание занятий Практические занятия														
ФП (ОП, СФП)		2.5	3	3	2.5	3	3	2.5	3	2.5	3	2.5	3	150
Хореографическая подготовка		3	3	3	3	2.5	3	3	3	3	3	3	2.5	150
Базовая техническая подготовка		11	11	10.5	10.5	10.5	10.5	11	10.5	10.5	10	10.5	10.5	556
Спортивно-техническая подготовка		15	15	15	15.5	15.5	15	15	15.5	15.5	15.5	15.5	15.5	790
Теоретические занятия		0.5		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		0.5	0.5	0.5	0.5	18
ИТОГО: часов в неделю		32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	1664
Контроль подготовки														
Виды обследований														
Восстановительные мероприятия														

Таблица 19. – Нормативные оценки общей физической подготовленности (девушки)

Тест	Балл	Возраст, лет										
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16 и старше
Бег 30 м, с	5	6,4 и менее	6,0 и менее	5,9 и менее	5,9 и менее	5,6–5,7	5,3–5,4	5,2–5,3	5,1–5,3	5,1–5,2	4,9–5,0	5,0–5,1
	4	6,6–6,5	6,3–6,1	6,2–6,1	6,1–6,0	5,8–5,9	5,6–5,7	5,4–5,5	5,4–5,5	5,3–5,4	5,1–5,2	5,2–5,3
	3	6,9–6,8	6,6–6,4	6,5–6,3	6,3–6,2	6,0–6,2	5,8–6,0	5,6–5,8	5,6–5,8	5,5–5,7	5,3–5,5	5,4–5,5
	2	7,4–7,2	6,9–6,7	6,9–6,6	6,8–6,5	6,4–6,7	6,3–6,5	6,0–6,2	6,0–6,2	5,9–6,1	5,7–6,0	5,7–5,9
	1	7,8 и более	7,2 и более	7,3 и более	7,3 и более	6,9 и менее	6,8 и более	6,6 и более	6,7 и более	6,5 и более	6,4 и более	6,3 и более
Челночный бег, 4*9 м, с	5	12,2 и менее	11,4 и менее	11,1 и менее	11,1 и менее	10,4–10,7	10,3–10,5	10,2–10,3	10,1–10,3	10,0–10,1	9,8–10,0	9,8–9,9
	4	12,9–12,2	11,8–11,6	11,9–11,6	11,6–11,3	10,9–11,1	10,7–10,9	10,5–10,6	10,4–10,6	10,3–10,5	10,1–10,3	10,1–10,2
	3	13,4–13,2	12,3–12,0	12,2–12,0	12,0–11,8	11,3–11,8	11,1–11,5	10,8–11,1	10,8–11,1	10,7–11,1	10,5–10,8	10,4–10,7
	2	14,0–13,7	12,8–12,6	12,7–12,4	12,4–12,2	12,3–12,7	11,9–12,3	11,4–11,7	11,4–11,8	11,4–11,8	11,2–11,5	11,0–11,2
	1	14,7 и более	13,4 и более	13,3 и более	12,7 и более	13,2 и более	12,7 и более	12,3 и более	12,4 и более	12,5 и более	12,2 и более	11,8 и более
Прыжки через короткую скакалку, раз/мин	5	110–106	112–110	116–112	120–116	124–115	132–125	127–120	131–126	135–130	139–133	144–140
	4	90–82	94–84	98–86	102–97	104–95	115–108	114–107	118–112	120–112	126–120	133–128
	3	74–66	76–69	79–71	81–73	83–75	102–91	102–91	109–100	107–92	114–110	122–110
	2	59–52	61–54	64–56	66–58	68–60	80–72	83–78	91–86	80–71	104–92	100–85
	1	48 и менее	51 и менее	53 и менее	55 и менее	57 и менее	64 и менее	71 и менее	76 и менее	65 и менее	76 и менее	50 и менее
Поднимание туловища, за 30 сек/1 мин, раз	5	18 и более	21 и более	22 и более	23 и более	47–45	50–48	51–49	52–50	55–53	58–56	57–55
	4	15–17	19–20	20–21	21–22	43–41	46–43	47–45	48–46	51–49	54–52	53–52
	3	12–14	17–18	18–19	19–20	39–35	41–37	43–40	44–41	47–43	50–46	50–47
	2	10–11	14–16	16–17	17–18	31–27	32–28	36–32	37–33	39–35	42–38	44–41
	1	7 и менее	10 и менее	13 и менее	14 и менее	23 и менее	23 и менее	25 и менее	26 и менее	28 и менее	30 и менее	35 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, см	5	5 и более	8 и более	10 и более	10 и более	12–11	15–13	15–14	16–15	19–17	21–20	22–21
	4	3–4	3–6	6–8	5–7	9–8	11–10	12–11	13–12	15–14	18–16	19–17
	3	1–2	–1–1	3–5	3–4	6–3	8–4	10–7	10–7	12–9	15–12	16–12
	2	–2–0	–5––3	0–2	–1–1	0–4	1–3	4–2	4–1	6–2	8–5	9–5
	1	–5 и менее	–8 и менее	–4 и менее	–5 и менее	–7 и мене	–6 и менее	–4 и менее	–2 и менее	–4 и менее	–2 и менее	–2 и менее
Планка, с	5	20 и более	23 и более	24 и более	25 и более	27 и более	30 и более	35 и более	40 и более	45 и более	50 и более	60 и более
	4	19–18	22–21	23–22	24–23	26–25	29–28	34–33	39–38	44–43	49–48	59–58
	3	17–16	20–19	21–20	22–21	24–23	27–26	32–31	37–36	42–41	47–46	57–56
	2	15–14	18–17	19–18	20–19	22–21	25–24	30–29	35–34	40–39	45–44	55–54
	1	13 и менее	16 и менее	17 и менее	18 и менее	20 и менее	23 и менее	28 и меньше	33 и менее	38 и менее	43 и менее	53 и менее

Таблица 20. – Нормативные оценки общей физической подготовленности (юноши)

Тест	Балл	Возраст, лет										
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16 и старше
Бег 30 м, с	5	6,2 и менее	6,1 и менее	5,8 и менее	5,8 и менее	5,6–5,5	5,2–5,3	4,9–5,0	4,7–4,8	4,5–4,7	4,3–4,4	4,2–4,3
	4	6,7–6,5	6,4–6,3	6,1–5,9	6,1–6,0	5,6–5,7	5,4–5,5	5,1–5,2	4,9–5,0	4,8–4,9	4,5–4,6	4,4–4,5
	3	7,0–6,9	6,7–6,6	6,4–6,2	6,3–6,2	5,9–6,1	5,6–5,8	5,3–5,5	5,1–5,3	5,0–5,2	4,7–4,9	4,6–4,8
	2	7,5–7,3	7,1–6,9	6,6–6,5	6,7–6,4	6,4–6,7	6,0–6,2	5,8–6,0	5,5–5,7	5,4–5,6	5,1–5,3	5,0–5,1
	1	7,7 и более	7,6 и более	6,9 и более	6,9 и более	7,0 и более	6,4 и более	6,4 и более	6,0 и более	6,0 и более	5,7 и более	5,5 и более
Челночный бег, 4*9 м, с	5	11,5 и менее	11,8 и менее	10,9 и менее	10,6 и менее	10,1–10,3	9,6–9,8	9,4–9,6	9,2–9,4	9,0–9,1	8,8–8,9	8,6–8,8
	4	12,1–12,3	12,2–12,0	11,4–11,2	11,1–10,9	10,5–10,7	10,0–10,2	9,8–9,9	9,5–9,7	9,3–9,4	9,0–9,2	8,9–9,0
	3	12,8–12,5	12,6–12,4	11,9–11,7	11,6–11,3	10,9–11,3	10,4–10,8	10,1–10,4	9,8–10,1	9,6–9,9	9,3–9,6	9,1–9,3
	2	13,4–13,1	13,1–12,9	12,5–12,2	12,1–11,8	11,7–12,1	11,2–11,6	10,7–11,0	10,4–10,7	10,1–10,4	9,8–10,1	9,5–9,7
	1	14,0 и более	13,9 и более	12,8 и более	12,4 и более	12,5 и более	12,0 и более	11,7 и более	11,2 и более	11,0 и более	10,6 и более	10,1 и более
Прыжки через короткую скакалку, раз/мин	5	86–81	87–82	89–83	90–84	92–86	96–90	118–110	123–115	124–120	135–125	141–136
	4	72–64	74–66	75–67	77–68	79–70	82–77	105–97	103–96	110–100	118–110	128–120
	3	53–44	55–45	56–45	58–46	60–48	74–65	85–74	89–80	90–82	104–96	112–98
	2	33–30	35–30	36–31	38–32	40–32	53–44	63–50	72–58	73–65	90–83	84–68
	1	15 и менее	16 и менее	17 и менее	18 и менее	20 и менее	32 и менее	36 и менее	38 и менее	54 и менее	60 и менее	40 и менее
Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	5	1	2	3–2	4–3	5–4	6–5	7–6	9–8	12–11	13–12	16–15
	4	–	–	1	2	3–2	4–3	5–4	7–6	10–8	11–10	13–12
	3	–	–	–	1	1	2–1	3–2	5–4	7–5	9–7	11–8
	2	–	–	–	–	–	–	1	2–3	2–4	4–2	6–3
	1	–	–	–	–	–	–	–	1	1	1	2–1
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, см	5	7-10 и более	11 и более	8 и более	9 и более	8–6	9–7	11–9	13–11	14–12	17–16	19–16
	4	3–5	7–9	4–5	5–7	5–3	5–3	8–6	9–8	11–10	14–12	14–12
	3	–2–1	4–5	0–2	1–3	1––3	2––2	5–1	6–2	9–6	10–6	10–6
	2	–6––4	0–2	–4––2	–3––1	–7––11	–5––9	–2––5	–1––5	4–1	3––1	3––1
	1	–9 и менее	–5 и менее	–9 и менее	–7 и менее	–14 и менее	–12 и менее	–11 и менее	–12 и менее	–3 и менее	–8 и менее	–8 и менее
Планка, с	5	30 и более	35 и более	40 и более	45 и более	50 и более	55 и более	60 и более	65 и более	70 и более	75 и более	80 и более
	4	27–25	33–32	37–35	43–42	47–48	53–54	58–57	63–62	68–66	73–71	78–76
	3	23–22	30–28	34–32	41–40	45–43	51–49	56–54	60–59	64–63	69–68	70–69
	2	21–20	27–26	32–31	38–36	42–41	47–46	53–52	57–56	62–61	65–63	67–66
	1	20 и менее	25 и менее	30 и менее	35 и менее	40 и менее	45 и менее	50 и менее	55 и менее	60 и менее	60 и менее	65 и менее

Таблица 21. Примерный план построения занятий в недельном учебно-тренировочном цикле основного периода на этапе базовой подготовки для групп НП 1 года (39 неделя)

Дни недели	Содержание учебно-тренировочных занятий	Время, мин
1 День	<p>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Построение, упражнения на внимание стоя на месте, в ходьбе Ритмические игры на развитие координационных способностей Общеразвивающие упражнения</p>	30
	<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Музыкально-ритмические игры Разучивание и музыкальное исполнение основных элементов танцев Диско Полька Медленный вальс Ча-ча-ча</p>	50
	<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Упражнения на развитие гибкости Дыхательные упражнения</p>	10
2 День	<p>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Общеразвивающие упражнения Эстафеты с преодолением различных препятствий Игры на развитие мышечного чувства, моторно-двигательного аппарата Упражнения для развития физических качеств, упражнения для различных групп мышц</p>	30
	<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Музыкально-ритмические игры Разучивание и музыкальное исполнение основных элементов танцев Диско Полька Квикстеп Джайв</p>	50
	<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Упражнения на развитие гибкости Дыхательные упражнения</p>	10

3 День	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Построение, упражнения на внимание стоя на месте, в ходьбе Разновидности бега Общеразвивающие упражнения Эстафеты с элементами легкой атлетики	20
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Хореографическая подготовка Позиции ног Прыжки Упражнения у опоры	30
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Упражнения на развитие гибкости Дыхательные упражнения Ходьба на месте	10

Таблица 22. Примерный план построения занятий в недельном учебно-тренировочном цикле основного периода на этапе базовой подготовки для групп НП 2, 3 годов (39 неделя)

Дни недели	Содержание учебно-тренировочных занятий	Время, мин
1 День	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Подвижные игры	30
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Разучивание и музыкальное исполнение основных элементов танцев Танго Квикстеп Ча-ча-ча Соединение фигур в связки, танцевальные композиции	50
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Упражнения на растягивание	10
2 День	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития быстроты	30
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Разучивание и музыкальное исполнение основных элементов танцев Медленный вальс Румба Джайв Соединение фигур в связки, танцевальные композиции	50
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Упражнения на растягивание	10

3 День	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития силы мышц ног и туловища	20
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Хореографическая подготовка Позиции ног Прыжки	30
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Упражнения на расслабление, растягивание	10

Таблица 23. Примерный план построения занятий в недельном учебно-тренировочном цикле соревновательного периода для групп УТ (30 неделя)

Дни недели	Содержание учебно-тренировочных занятий	Время, мин
1 День	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития специальных физических качеств спортсмена Упражнения на развитие координационных способностей	50
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Медленный вальс Танго Венский вальс Квикстеп Отработка скорости и точности исполнения фигур и связок танцев программы.	70
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Упражнения на растягивание	15
2 День	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития специальных физических качеств спортсмена Упражнения на развитие координационных способностей	50
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Самба Ча-ча-ча Румба Джайв	70
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Наклоны, шпагаты	15
3 День	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития специальных физических качеств спортсмена Упражнения на развитие координационных способностей	50

2 День	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Разновидности ходьбы, бега, общеразвивающие упражнения с набивными мячами Упражнения для развития специальных физических качеств Упражнения на гимнастических снарядах	70
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Подвижные игры, различные эстафеты Эстафеты с преодолением препятствий Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	90
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Упражнения на растягивание	20
3 День	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Разновидности ходьбы, бега, общеразвивающие упражнения в парах Подвижные игры с упражнениями на внимание Упражнения для развития специальных физических качеств	70
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Самба Ча-ча-ча Румба Джайв Пасодобль	90
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Упражнения в вися на гимнастической стенке, перекладине Упражнения на растягивание	20
	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Разновидности ходьбы, бега, общеразвивающие упражнения Эстафеты с преодолением препятствий Упражнения для развития специальных физических качеств	50
4 День	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Хореографическая подготовка Упражнения на середине Совершенствование пластичности и выразительности рук Вращения Прыжки Выполнение отдельных комбинаций	70
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Упражнения в вися на гимнастической стенке, перекладине Упражнения на растягивание	15
5 День	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Разновидности ходьбы, бега, общеразвивающие упражнения в парах Подвижные игры с упражнениями на внимание Упражнения для развития специальных физических качеств	70
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:	90
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Упражнения на растягивание	20

6 День	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Разновидности ходьбы, бега, общеразвивающие упражнения Эстафеты с преодолением препятствий Упражнения для развития специальных физических качеств	50
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:	70
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Упражнения в висе на гимнастической стенке, перекладине Упражнения на растягивание	15

Таблица 25. – Контрольно-переводные нормативы по специально-технической подготовленности групп

Учебная группа	Танцы
НП 1	1) Полька, Диско 2) Медленный вальс 3) Квикстеп 4) Ча-ча-ча 5) Джайв Сумма баллов: 25
НП 2, 3	1) Медленный вальс 2) Танго 3) Квикстеп 4) Ча-ча-ча 5) Румба 6) Джайв Сумма баллов: 30
УТ 1	1) Медленный вальс 2) Танго 3) Венский вальс 4) Квикстеп 5) Самба 6) Ча-ча-ча 7) Румба 8) Джайв Сумма баллов: 40
УТ 2	1) Медленный вальс 2) Танго 3) Венский вальс 4) Квикстеп 5) Самба 6) Ча-ча-ча 7) Румба 8) Джайв Сумма баллов 40
УТ 3	1) Медленный вальс 2) Танго 3) Венский вальс 4) Квикстеп 5) Самба 6) Ча-ча-ча 7) Румба 8) Джайв Сумма баллов: 40

УТ 4 – 7	1) Медленный вальс 2) Танго 3) Венский вальс 4) Квикстеп 5) Самба 6) Ча-ча-ча 7) Румба 8) Джайв Сумма баллов: 40	
СПС 1	1) Медленный вальс 2) Танго 3) Венский вальс 4) Слоуфокс 5) Квикстеп Сумма баллов: 25	1) Самба 2) Ча-ча-ча 3) Румба 4) Пасодобль 5) Джайв Сумма баллов: 25
СПС 2	1) Медленный вальс 2) Танго 3) Венский вальс 4) Слоуфокс 5) Квикстеп Сумма баллов: 25	1) Самба 2) Ча-ча-ча 3) Румба 4) Пасодобль 5) Джайв Сумма баллов: 25
СПС 3 – 6	1) Медленный вальс 2) Танго 3) Венский вальс 4) Слоуфокс 5) Квикстеп Сумма баллов: 25	1) Самба 2) Ча-ча-ча 3) Румба 4) Пасодобль 5) Джайв Сумма баллов: 25
ВСМ до 5 лет	1) Медленный вальс 2) Танго 3) Венский вальс 4) Слоуфокс 5) Квикстеп Сумма баллов: 25	1) Самба 2) Ча-ча-ча 3) Румба 4) Пасодобль 5) Джайв Сумма баллов: 25
ВСМ (при НК)	1) Медленный вальс 2) Танго 3) Венский вальс 4) Слоуфокс 5) Квикстеп Сумма баллов: 25	1) Самба 2) Ча-ча-ча 3) Румба 4) Пасодобль 5) Джайв Сумма баллов: 25
ВСМ (призеры ЧМ, ЧЕ, ВИ)	1) Медленный вальс 2) Танго 3) Венский вальс 4) Слоуфокс 5) Квикстеп Сумма баллов: 25	1) Самба 2) Ча-ча-ча 3) Румба 4) Пасодобль 5) Джайв Сумма баллов: 25

Таблица 26. – Шкала оценки спортивно-технической подготовленности

Баллы за исполнение	Оценка
5	Отлично
4	Хорошо
3	Удовлетворительно
2	Исполнение не засчитывается

Таблица 27. – Проходные баллы по спортивно-технической подготовке

Учебная группа	Сумма набранных баллов
НП 1	18
НП 2, 3	22
УТ 1	28
УТ 2	30
УТ 3	32
УТ 4 – 7	34
СПС 1	38/18
СПС 2	39/19
СПС 3 – 6	40/20
ВСМ до 5 лет	40/20
ВСМ (при НК)	40/20
ВСМ (призеры ЧМ, ЧЕ, ВИ)	42/21

Таблица 28. – Примерная план-схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Обще-подготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	То же
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости, решительности, выдержки, терпения, самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: - изменение мыслей по желанию; - подчинение самоприказу; - успокаивающая и активизирующая разминка; - дыхательные упражнения; - идеомоторная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов
	Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в танцевальном спорте: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах

Окончание таблицы 28

Соревновательный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсмена перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
	Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести спортсмена через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи
	Сохранение оптимального нервно-психического состояния, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия

Таблица 29. – Примерная схема использования дополнительных средств восстановления

Дни недели	Используемые средства	
	После 1 учебно-тренировочного занятия	После 2 учебно-тренировочного занятия
Понедельник	Теплый душ 5 – 7 минут	
Вторник	Теплый душ 5 – 7 минут	Струевой душ
Среда	Теплый душ 5 – 7 минут	Ванна по назначению (солевая, эвкалиптовая, хвойная)
Четверг	Теплый душ 5 – 7 минут	Гидромассаж
Пятница	Теплый душ 5 – 7 минут	
Суббота	Теплый душ 5 – 7 минут	Сауна

Методика проведения тестов по ОФП

Бег 30 м с высокого старта, с

Проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Учащемуся, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 4х9 м, с

Челночный бег 4×9 м выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому учащемуся предоставляются две попытки подряд. По команде «На старт!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска $50 \times 50 \times 100$ мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок 1).

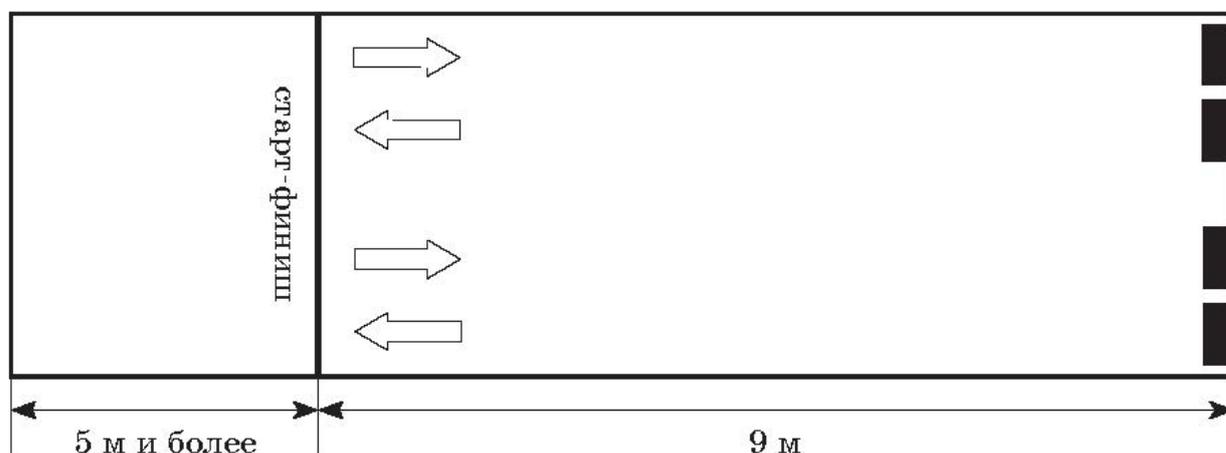


Рисунок 1. – Схематичное представление теста «Челночный бег»

По команде «Марш!» учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым учащимся

фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку, раз/мин

Прыжки через короткую скакалку за 1 мин выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а учащийся продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 мин.

Поднимание туловища за 30 сек, раз

Поднимание туловища за 30 сек. выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы. Угол в коленном суставе составляет 90 градусов. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

С 10 лет поднимание туловища сдается за 1 минуту.

Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз

Подтягивание в висе на высокой перекладине выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

Наклон вперед из исходного положения сидя на полу, см

Наклон вперед из исходного положения сидя на полу. Учащийся садится на пол со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза на линии ОВ упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок 2). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Учащийся кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

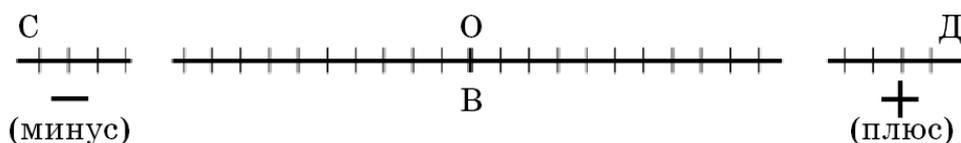


Рисунок 2. – Схематичное представление теста

Планка (упор лежа на предплечьях, ноги вместе), сек

Выполняется стоя на предплечьях, предплечья расположены параллельно друг другу, пальцы сжаты в кулаках, тело прямое, ноги вместе, положение тела неподвижно. Данное положение фиксируется. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации упора лежа на предплечьях.

Таблица 30. – Суммарная оценка развития общей физической подготовленности

Сумма баллов	Уровень развития
26 – 30	отличный
21 – 25	хороший
16 – 20	удовлетворительный
15 и менее	неудовлетворительный

Учебный материал по технической подготовке

Терминология программы «Стандарт»
Базовые принципы танцев программы «Стандарт»

Эволюция стандартных танцев привела к значительным изменениям в динамике, количестве движений и общем визуальном эффекте каждого танца. Наибольшие изменения произошли в том, как современные танцоры используют верхнюю часть тела, и в меньшей степени ног и стоп. Движения тела являются первостепенными, так как они не только позволяют делать большие и сильные линии, но и увеличивают сплоченность пары, а также создают эффект легкости движения.

Действия тела — это все те движения, в которых задействована верхняя часть тела. Есть три больших движения тела: поворот, свей и растяжение. Чтобы понять, как эти движения производятся, необходимо обратиться к базовым знаниям анатомии.

В анатомии человеческое тело определяется в контексте трех воображаемых плоскостей движения:

- А. Фронтальная (корональная) плоскость
- В. Сагиттальная плоскость
- С. Горизонтальная (поперечная) плоскость

Каждая плоскость создается двумя осями, определяющими положение плоскости в трехмерном пространстве. Три возможные оси: вертикальная, горизонтальная и сагиттальная. В каждой комбинации третья ось (не входящая в плоскость) пересекает плоскость, превращаясь в ось вращения.

Фронтальная (корональная) плоскость

Фронтальная плоскость – это любая вертикальная плоскость, которая разделяет тело на вентральную (переднюю) и дорсальную (заднюю) части. Она создается вертикальной и горизонтальной осями, и пересекается сагиттальной осью, вокруг которой фронтальная плоскость вращается, как вокруг фиксированной точки. В танце движения фронтальной плоскости вокруг сагиттальной оси называется свзем.

Горизонтальная (поперечная) плоскость

Горизонтальная плоскость - любая плоскость, которая разделяет тело на верхнюю и нижнюю часть. Она строится горизонтальной и сагиттальной осью, и ее пересекает вертикальная ось, вокруг которой горизонтальная плоскость вращается, как вокруг фиксированной точки. Движение горизонтальной плоскости вокруг вертикальной оси

называется вращением.

Сагиттальная плоскость

Сагиттальная плоскость – это любая плоскость, которая разделяет тело на правую и левую половины. Она образуется с помощью вертикальной и сагиттальной осей, и ее пересекает горизонтальная ось, вокруг которой сагиттальная плоскость вращается, как вокруг фиксированной точки. В танце движения сагиттальной плоскости вокруг горизонтальной оси называется растяжением или сгибанием.

Шаг – это координированный перенос полного или частичного веса тела с одной ноги на другую.

Действие – это главное движение, которое не включает в себя переноса веса тела.

Постановка стопы. Собственно, это описание того, куда ставится стопа в начале и конце каждого шага в соотношении с другой стопой. Стопа (правая или левая) может ставиться в любом направлении: вперед, назад, в сторону, по диагонали, накрест, в закрытую позицию (если они собираются вместе). Некоторые позиции включают дополнительные специфические описания (например, Across the Body).

В каждой схеме «Постановка стопы» разделяется на две фазы:

1. До и включая Центр баланса.
2. После центра баланса и до восстановления.

Центр баланса – это положение, когда вес тела одинаково распределен на две ноги. Когда осуществляется шаг вперед с каблука, то он производится от центра баланса. Далее вес тела будет распределен 50% на пятке передней ноги и 50% на носке задней ноги. Это позиция достигается через действие драйва.

В фазе восстановления используются еще несколько терминов, касающихся окончательной позиции шага. Наиболее частые из них:

1. Восстановление тела – Вес тела полностью переносится на ногу, при этомдвигающаяся нога еще не вернулась полностью.
2. Восстановление стопы – Вес тела полностью переносится на ногу, при этомдвигающаяся нога полностью вернулась.
3. Вес на стопе – Осуществлен полный перенос веса тела, но тело при этом может не находиться ровно над опорной ногой.

Действие драйва. Действие драйва обычно используется в первом шаге каждой фигуры. Это координация между балансом тела, сгибанием колена и свингом ноги. При шаге вперед эта координация разделяется на 5 субдействий: понижение, сопротивление, контроль, выталкивание, восстановление (собираение стоп). При шаге назад вводится дополнительное субдействие для движущейся ноги, называемое «подготовкой», и выполняется перед всеми 5 субдействиями.

Субдействия при шаге вперед:

1. Понижение: танцор понижается за счет движения коленей (если он находится вверху, то понижение начинается со стоп до полного соприкосновения с полом, и далее переходит на колени).
2. Сопротивление: после понижения, вес тела начинает смещаться в направлении движения до предела баланса (легкая разбалансировка при выдвигении тела вперед, при этом сохраняя вертикальную ось тела), до того, как движущаяся нога начинает движение.
3. Контроль: В этом положении танцор готов передвинуть движущуюся ногу с весом тела, пока не будет достигнуто положение центра баланса.
4. Выталкивание: после достижения центра баланса, осуществляется выталкивание (через мышцы опорной ноги и движущейся ноги). Движущаяся нога расслабляется, чтобы принять на себя вес тела. Движущаяся нога теперь становится новой опорной ногой.
5. Восстановление: Новая движущаяся нога возвращается под тело, готовая начать новый шаг, в то время как вес тела полностью переносится на переднюю часть опорной ноги (или на центр стопы в Танго).

Субдействия при шаге назад:

1. Подготовка: при любом движении назад подготовка движущейся ноги осуществляется перед всеми 5 суб-действиями. Эта подготовка делается с целью избежать дистанцирования собственного центра от партнера. Подготовка – это не полноценный шаг, а подготовка к шагу (отклонение примерно на 15-20 сантиметров назад от опорной ноги). Подготовка осуществляется на конечной фазе предыдущего шага.
2. Понижение: смотри шаг вперед.
3. Сопротивление: смотри шаг вперед.
4. Контроль: смотри шаг вперед.
5. Выталкивание: смотри шаг вперед.
6. Восстановление: смотри шаг вперед.

Зачем нужна подготовка при движении назад? Обычно при сгибании коленей в движении назад, бедра принимают положение сидя. Если это происходит во время танца, то создается дистанция между двумя партнерами, и контакт теряется. Чтобы избежать данной ситуации, свободная нога должна немного отодвинуться назад, перед понижением на опорной ноге. Таким образом, вес движущейся ноги (вес свободной ноги) может уравновесить нормальную тенденцию тела двигаться назад. Также это поддержит вертикальную ось тела над опорной ногой во время фазы понижения, и поможет сохранить контакт между двумя партнерами.

Направление/Равнение: – это описание того, где пара движется по полу (направление) и как каждый танцор ориентируется в специфических

Направлениях/Равнениях. Эту техническую деталь можно рассматривать скорее, как хореографическую рекомендацию, чем как строгое правило. На следующей диаграмме мы указываем возможные направления в одной из четырех линий танца.

Направления:

По линии танца (LOD)

В диагональ к стене (DW)

К стене (W)

В диагональ к стене против линии танца (DW against LOD)

Против линии танца against (LOD)

В диагональ к центру против линии танца (DC against LOD)

К центру (C)

В диагональ к центру (DC)

Равнения:

Лицом (Facing)

Спиной (Backing)

Поинтинг (Pointing)

Величина поворота – описывает количество поворота, которые танцор производит во время исполнения шага и измеряется между стопами. Поворот может быть вправо или влево.

Действия стоп – описывает, какая часть стопы находится в контакте с полом (с весом или без) во время исполнения шага и как она размещена. В схемах только начальная и конечная точки контакта указаны. Промежуточные точки контакта подразумеваются. Есть девять точек контакта стопы.

1. Каблук (Heel – H) – обычно в начале и в конце обычного ролла стопы.
2. Носок (Toe – T) – используется в наивысшей точке подъема.
3. Экстремальный носок (Extreme Toe – ET) – наивысший контакт стопы с полом без веса. Используется в основном в эстетических линиях.
4. Вся стопа (Whole foot) – когда вся стопа помещается на пол.
5. Плоская стопа (Flat foot) – когда вся стопа помещается на пол во время обычного ролла стопы.
6. Подушечка (Ball – B) – любая стадия ролла стопы между носком и плоско.
7. Внутреннее ребро носка (Inside edge of Toe – i/e of T) – когда носок размещается на пол за счет внутреннего бокового сгибания лодыжки.
8. Внутреннее ребро стопы (Inside edge of Foot – i/e of F) – когда стопа размещается на пол за счет внутреннего бокового сгибания лодыжки.
9. Внешнее ребро носка (Outside edge of Toe – o/e of T) – когда носок размещается на пол за счет внешнего бокового сгибания лодыжки.

Тайминг – правильное использование темпа (скорости музыки) при

выполнении шагов/действий.

Деление по ударам (Beat Value) – это количество ударов, используемых для шага/действия, и является производным от тайминга. Двумя основными компонентами, используемыми для создания музыкальной композиции, являются Мелодия и Ритм.

Мелодия (Мелодическая линия) – тон произведения, построенная посредством ряда ритмически организованных одиночных нот (высоты или тона) и выраженная по горизонтали (при написании на пентаграмме) как единое целое (или Стихотворная линия). Как письменная или устная речь делится на предложения и абзацы, так и мелодия часто состоит из одной или нескольких музыкальных фраз, которые повторяются на протяжении всей песни или произведения. Обычно они состоят из 8 тактов.

Припев представляет собой серию из четырех музыкальных фраз и обычно состоит из 32 тактов.

Ритм представляет собой регулируемую последовательность сильных и слабых пульсаций или ударов одинаковой продолжительности. Танцевальный спорт основан только на интерпретации этих ритмических акцентов. Акцент (сила) каждого удара может быть «сильным», «средним» или «слабым». Основной ритм каждого танца организован в такты (или меры) из 2, 3 или 4 ударов.

Музыкальный (Тактовый) размер описывается в виде дроби, где «числитель» указывает число ударов (долей), содержащихся в одном такте, а «знаменатель» указывает теоретическую музыкальную ценность каждой доли (таблица 21).

Таблица 31. – Музыкальные размеры и акцентированные удары танцев программы «Стандарт»

Музыкальный размер	Танец
2/4	Танго (оба удара акцентированы)
3/4	Вальс (первый удар акцентирован) Венский вальс (первый удар акцентирован)
4/4	Слоуфокс (первый и третий удары акцентированы) Квикстеп (первый и третий удары акцентированы)

В танцевальном спорте основной ритм изменяется с помощью синкоп, используемых для увеличения скорости действия. Когда это встречается используется счет «а» и «и»:

- а указывает на 1/4 удара

• & или «и» указывает на 1/2 удара.

В танце мы используем слово «синкопирование» для обозначения удара, разделенной на части. Синкопа всегда связана с предыдущим целым ударом (значение = 1), из которого вычитается значение синкопы (например, «1 а 2» = $\frac{3}{4}-\frac{1}{4}-1$; «1 и 2» = $\frac{1}{2}-\frac{1}{2}-1$).

Стойка в целом может быть определена как положение, которое тело принимает для противодействия силе тяжести в статическом положении или в движущейся ситуации. В танцевальном спорте статическая стойка считается нормальным положением тела, достигаемым за счет следующих изменений:

1. Легкое растяжение мышц живота, что также способствует легкому растяжению спины;
2. Контроль мышц таза, чтобы линия талии оставалась почти параллельной линии пола;
3. Вес переносится на подушечку стопы, колени слегка согнуты:
 - а. Во время этой фазы (перенос веса тела вперед) угол линии тела должен оставаться постоянным по отношению к полу;
 - б. Партнерша переместит вес тела на подушечку стопы, но только центр тела, оставляя голову в исходном положении. Это создаст изогнутую назад линию, отсутствующую в исходной начальной позиции. Тело будет смещено немного влево до тех пор, пока последнее правое ребро партнерши не соприкоснется с примерно последним правым ребром партнера. Линия плеч должна оставаться параллельной полу, голова прямо, шея длинная, плечи опущены. Эта процедура позволяет паре достичь первой из девяти позиций центра («Закрытая позиция»).

Поддержка (Соединение рук) – состоит из следующих точек контакта между партнером и партнершей. Приведенный ниже порядок также действует как предложенная процедура постановки в пару.

Таблица 32. – Процедура постановки в пару в программе «Стандарт»

Процедура соединения рук	Получаемое взаимодействие и/или функция
1. Мужчина левой рукой берет даму за правую руку	Удерживает приблизительно на уровне глаз дамы, сохраняя натуральный объем в руках
2. Правая рука мужчины размещается на левой лопатке дамы	Поддерживает даму и указывает на движение вперед, назад или в сторону
3. Левая рука дамы размещается над нижним окончанием правой дельтовидной мышцы мужчины	Демонстрация плавной формы руки и плеча, избегая притяжения мужского плеча рукой дамы

Главная функция поддержки – создать естественное и плавное соединение, удерживая плечи параллельно друг другу, создавая резкую линию в руках мужчины и округлые линии в руках дамы.

Позиции центра (Связь центров). Описывает части центра дамы (таз-живот), соприкасающиеся с центром мужчины. Как частично описано выше, контакт между мужчиной и женщиной будет очень слабым, но очень точным. Есть девять возможных позиций центра, где поддержка не будет меняться. Эти позиции описаны ниже.

Девять позиций центра (или девять позиций пары):

1. Закрытая позиция (Правая к правой) Closed Position. Это основная позиция, обычно используемая в начале каждого танца. В закрытой позиции, правая сторона центра дамы соприкасается с правой стороной центра мужчины. Таким образом, левые стороны мужчины и женщины не соприкасаются. Плечи и бедра остаются параллельными. Поскольку это самая важная позиция, она также подробно описана в разделе «Стойка».

1а. Позиция мимо партнера. Outside Partner Position. Эта позиция очень похожа на Закрытую. Позиция используется, когдадвигающийся вперед партнер делает шаг снаружи правой ногой. Если шаг сделан в подъеме, разница с Закрытой позицией очень незначительна: оба делают небольшое вращение вправо, чтобы создать около 1/8 поворота между плечами и бедрами, что позволяет стопе и колену партнера, движущегося вперед, выйти за пределы второго партнера. Если шаг делается в положении снижения, бедра также будет скользить немного в сторону, пока правое бедро движущегося вперед партнера не окажется рядом с правым бедром партнера, движущегося назад. В этой ситуации в контакте останутся только правые ребра.

2. Променадная позиция. Promenade Position. Точками контакта в этой позиции являются правая сторона мужчины и левая сторона дамы, создавая V-образную форму. Эта позиция используется, когда оба партнера должны двигаться в одном и том же направлении вперед (к открытой части V-образной формы). Для описания этой позиции более подробно, следующий пример может быть взят в качестве рассмотрения: начиная с Закрытой позиции, Променадная позиция может быть получена за счет легкого вращения тел обоих танцоров (влево для мужчины и вправо для дамы). Два тела будут вращаться с «шарнирным» действием без движения скольжения, чтобы принять форму буквы «V».

3. Позиция Фолловей. Fallaway Position. Точками контакта в этой позиции являются правая сторона мужчины и левая сторона дамы, создающие V-образную форму. Эта позиция используется, когда оба партнера должны двигаться в одном и том же направлении назад (к закрытой части V-

образной формы). Следует отметить, что Позиция Фолловей очень похожа на Променадную позицию.

4. Контрпроменадная позиция. Counter Promenade Position. Точками контакта в этой позиции являются левая сторона мужчины и правая сторона дамы, создавая V-образную форму. Эта позиция используется, когда оба партнера должны двигаться в одном и том же направлении вперед (к открытой части V-образной формы). Эта позиция по своим функциям аналогична Променадной позиции.

5. Позиция Контрфолловей. Counter Fallaway Position. Точками контакта в этой позиции являются левая сторона мужчины и правая сторона дамы, создающая V-образную форму. Эта позиция используется, когда оба партнера должны двигаться назад в одном и том же направлении (к закрытой части V-образной формы). Примечание. Эта позиция аналогична Позиции Фолловей по своей функции.

Примечание для позиций Променад и Фолловей (нормальных и контр): созданный угол «V» не является постоянным от плеч к ногам. Во всех позициях в форме буквы «V» угол между стопами мужчины и женщины составляет приibl. 90° (1/4 поворота), угол в их бедрах будет около 45° (1/8 поворота), а плечи должны оставаться максимально параллельными (максимум 1/16 поворота). Следовательно, будет небольшое кручение в телах обоих партнеров (вправо и влево соответственно для мужчины и дамы). Это скручивание позволяет обоим партнерам двигать ногами и стопами вперед и назад, удерживая руки в параллельных линиях.

6. Позиция крыла (Левая к левой). Wing Position. В позиции крыла левая сторона центра дамы находится в контакте с левой стороной центра мужчины. Эта позиция прямо противоположна Закрытой, поскольку контакт образуется между противоположными сторонами тел по сравнению с Закрытой позицией, а плечи и бедра параллельны. Это положение используется при движении вперед. Партнер должен сделать шаг снаружи левой ногой. Этот шаг можно делать на любой высоте, но в снижении бедра будут слегка сдвигаться в сторону, пока левое бедро партнера, движущийся вперед, не окажется рядом с левым бедром партнера, движущегося назад. В этой ситуации только левые реберные кости останутся в контакте. Наиболее эффективная процедура перехода в Позицию крыла следующая: дама скользит в левую сторону мужчины с последующим контактом между левой частью центра мужчины и левой частью центра дамы. Примечание: эту позицию не следует путать с фигурой под названием «Крыло». Термин «Крыло» относится к обоим – к фигуре в программе и к позиции центра.

7. Позиция Правого угла. Right Angle Position. В этой позиции левое бедро партнерши соприкасается с правой стороной паха мужчины, с

приблизительным открытием бедер в пределах от 1/8 до 1/4 поворота вправо. Как и Позиция Крыла, Позиция Правого угла требует скольжения тела партнерши в отношении тела партнера. Как и в позициях Променад и Фолловей плечи будут поворачиваться меньше, чем бедра, и удерживаться как можно более параллельно, в то время как бедра раскрываются между 1/16 и 1/8 поворота вправо.

8. Позиция Левого угла. Left Angle Position. Прямо противоположная позиции Правого угла: внешняя сторона правого бедра дамы будет размещен на левой стороне паха партнера. Позиция достигается за счет "шарнирного" вращения тела партнерши по отношению к телу партнера, а не за счет скользящего движения. Как и в позициях Променад и Фолловей плечи будут поворачиваться меньше, чем бедра, и удерживаться как можно более параллельно, в то время как бедра раскрываются между 1/16 и 1/8 поворота влево.

Позиции головы – это положение подбородка по отношению к плечам или груди, которое достигается за счет скручивания шеи с последующим вращением головы. Использование позиций головы субъективно и зависит от хореографической интерпретации и стиля пары.

Примечание: Позиции головы и изменения этих позиций всегда должны выполняться с соблюдением эстетических принципов и функции стойки. Ниже приводятся наиболее распространенные позиции головы, которые описаны по отношению к нейтральному положению (не используется в танцевальном спорте), при котором подбородок держится прямо над грудиной.

Позиция 1. Подбородок над левым плечом. Достигается за счет вращения подбородка влево от нейтральной позиции.

Используется мужчиной в Променадной позиции.

Используется дамой в Контрпроменадной позиции.

Позиция 2. Подбородок приблизительно в 45° влево от грудины. Достигается за счет вращения подбородка влево от нейтральной позиции и остановкой в 45°.

Используется мужчиной в Позиции мимо партнера и позиции Фолловей.

Используется дамой в Закрытой позиции (правая к правой).

Позиция 3. Подбородок приблизительно 2-3 см влево от грудины. Достигается за счет легкого вращения подбородка влево от нейтральной позиции.

Используется мужчиной в Закрытой позиции (правая к правой).

Позиция 4. Подбородок приблизительно 2-3 см вправо от грудины. Достигается за счет легкого вращения подбородка вправо от нейтральной позиции.

Используется мужчиной в правых наклонах.

Позиция 5. Подбородок приблизительно в 45° вправо от грудины. Достигается за счет вращения подбородка вправо от нейтральной позиции и остановкой в 45° .

Используется мужчиной в правых линейных фигурах.

Используется дамой в правых наклонах.

Позиция 6. Подбородок над правым плечом. Достигается за счет вращения подбородка вправо от нейтральной позиции.

Используется мужчиной в Контрпроменадной позиции.

Используется дамой в Променадной позиции.

Изменения позиций головы происходят в связи с:

1. Изменением позиций центра.
2. Растяжением.
3. Вращением.
4. Линейной фигурой.
5. Наклоном.

Вращение. Термин «вращение» используется для описания любого момента, когда плечи и бедра танцора не выровнены друг к другу. Обычно это изменение происходит за счет вращения плеч по отношению к бедрам, но также может быть связано с вращением бедер и стоп относительно плеч (в случае фигуры без поворота вращение делается только бедрами). Есть также несколько случаев, когда оба этих действия сочетаются (например, Виск). Анатомически вращение происходит вокруг вертикальной оси, и создает скручивание внутри тела танцора. Это скручивание создается передними и задними мышечными цепями, которые пересекают тело по диагонали.

Существуют следующие типы вращения:

1. Для легкости (СВМ - Contrary Body Movement): обычно распределяется по всему шагу.
2. Ведущее к изменению положения центра: обычно после положения центрального баланса.
3. Ведущее к Позиции мимо партнера: обычно перед фактическим шагом (над ногой от предыдущего шага)
4. Для динамики: обычно выше стопы в конце движения.

Подъемы и снижения описывают изменение высоты, производимое танцором во время исполнения шагов и фигур. Следующие части тела могут использоваться для создания подъема: Стопы, Ноги и Туловище (Тело). Каждый из этих типов подъемов и снижений описаны ниже

Таблица 33. – Типы подъемов и снижений в программе «Стандарт»

Стопы	Ноги	Тело
Подъем: <ul style="list-style-type: none"> • Лодыжка растягивается • Каблук отрывается от пола • Икроножная мышца в тонусе 	Подъем: <ul style="list-style-type: none"> • Колено опорной ноги выпрямляется 	Подъем: <ul style="list-style-type: none"> • Дополнительной растяжение (по отношению к обычному положению)
Снижение: <ul style="list-style-type: none"> • Лодыжка сгибается • Каблук опускается на пол • Икроножная мышца в тонусе 	Снижение: <ul style="list-style-type: none"> • Колено опорной ноги сгибается 	Снижение: <ul style="list-style-type: none"> • Нет реального снижения в теле

Типы наклонов Types of Sway. Наклон – это боковое сгибание тела, которое можно определить как направленное к или от движущей ноги. Его можно использовать для различных целей, в том числе: для поддержания равновесия, начала движения, увеличения скорости движения или улучшения эстетики фигуры. Наклон в направлении, противоположном направлению самого движения (от движущей ноги), имеет тенденцию к снижению скорости и улучшению баланса. Наклон в том же направлении, что и само движение (к движущей ноге) имеет тенденцию увеличивать скорость ускорения и, следовательно, достигать большей скорости. Количество используемого Свэя (Наклона) зависит от типа исполняемой фигуры и желаемого визуального эффекта.

В частности, существует три разных типа Наклона (Sway):

1. Технический наклон. Это базовая форма наклона, в которой задействовано все тело (от ног до головы). Обычно это действие может быть видимо в области бедер.

2. Освобожденный наклон (или Сломанный наклон). Этот тип наклона задействует только верхнюю часть тела, оставляя положение бедер неизменным. Он производится укорачиванием (освобождением) одной стороны и последующим удлинением противоположной стороны, таким образом создавая более выраженный наклон, что, в свою очередь, производит больший визуальный эффект.

3. Косметический наклон. Этот очень небольшой наклон создается главным образом плечами и лопатками. Уровень плеч изменяется без существенного изменения нейтральной позиции головы. Также в этом случае одна сторона тела освобождается, следовательно, удлиняется противоположная сторона.

Терминология программы «Латина» Базовые принципы танцев программы «Латина»

Эволюция латиноамериканских танцев привела к значительным изменениям в динамике, количестве движений и общем визуальном эффекте каждого танца. Наибольшие изменения произошли в том, как современные танцоры используют верхнюю часть тела, и в меньшей степени ног и стоп. Движения тела являются первостепенными, так как они не только позволяют делать большие и сильные линии, но и увеличивают сплоченность пары, а также создают эффект легкости движения.

Действия тела – это все те движения, в которых задействована верхняя часть тела. Есть три больших движения тела: поворот, свей и растяжение. Чтобы понять, как эти движения производятся, необходимо обратиться к базовым знаниям анатомии.

В анатомии человеческое тело определяется в контексте трех воображаемых плоскостей движения:

- A. Фронтальная (корональная) плоскость
- B. Сагиттальная плоскость
- C. Горизонтальная (поперечная) плоскость

Каждая плоскость создается двумя осями, определяющими положение плоскости в трехмерном пространстве. Три возможные оси: вертикальная, горизонтальная и сагиттальная. В каждой комбинации третья ось (не входящая в плоскость) пересекает плоскость, превращаясь в ось вращения.

Фронтальная (корональная) плоскость

Фронтальная плоскость – это любая вертикальная плоскость, которая разделяет тело на вентральную (переднюю) и дорсальную (заднюю) части. Она создается вертикальной и горизонтальной осями, и пересекается сагиттальной осью, вокруг которой фронтальная плоскость вращается, как вокруг фиксированной точки. В танце движения фронтальной плоскости вокруг сагиттальной оси называется свэем.

Горизонтальная (поперечная) плоскость

Горизонтальная плоскость - любая плоскость, которая разделяет тело на верхнюю и нижнюю часть. Она строится горизонтальной и сагиттальной осью, и ее пересекает вертикальная ось, вокруг которой горизонтальная плоскость вращается, как вокруг фиксированной точки. Движение горизонтальной плоскости вокруг вертикальной оси называется вращением.

Сагиттальная плоскость

Сагиттальная плоскость – это любая плоскость, которая разделяет

тело на правую и левую половины. Она образуется с помощью вертикальной и сагиттальной осей, и ее пересекает горизонтальная ось, вокруг которой сагиттальная плоскость вращается, как вокруг фиксированной точки. В танце движения сагиттальной плоскости вокруг горизонтальной оси называется растяжением или сгибанием.

Шаг – это координированный перенос полного или частичного веса тела с одной ноги на другую.

Действие – это главное движение, которое не включает в себя переноса веса тела.

Постановка стопы. Собственно, это описание того, куда ставится стопа в начале и конце каждого шага в соотношении с другой стопой. Стопа (правая или левая) может ставиться в любом направлении: вперед, назад, в сторону, по диагонали, накрест, в закрытую позицию (если они собираются вместе). Некоторые позиции включают дополнительные специфические описания (например, Across the Body).

В каждой схеме «Постановка стопы» разделяется на две фазы:

1. До и включая Центр баланса
2. После центра баланса и до восстановления.

Когда в рамках одного шага описываются два положения стопы, первое относится к положению стопы при ее постановке и второе относится к конечному положению стопы после любого возможного поворота. На фазе Восстановления различные другие термины используются для обозначения конечного положения шага, наиболее распространенными из которых являются:

1. Восстановление тела – Вес тела полностью переносится на ногу, при этомдвигающаяся нога еще не вернулась полностью.
2. Восстановление стопы – Вес тела полностью переносится на ногу, при этомдвигающаяся нога полностью вернулась.
3. Вес на стопе – Осуществлен полный перенос веса тела, но тело при этом может не находиться ровно над опорной ногой.
4. Часть веса на стопе – Вес тела не полностью перемещается над стоящей ногой и происходит частичный перенос веса.

Величина поворота – описывает количество поворота, которые танцор производит во время исполнения шага и измеряется между стопами. Поворот может быть вправо или влево.

Действия стоп – описывает, какая часть стопы находится в контакте с полом (с весом или без) во время исполнение шага и как она размещена. В схемах только начальная и конечная точки контакта указаны. Промежуточные точки контакта подразумеваются. Есть девять точек контакта стопы.

1. Каблук (Heel – Н) – обычно в начале и в конце обычного ролла стопы.

2. Носок (Toe – T) – используется в наивысшей точке подъема.
3. Экстремальный носок (Extreme Toe – ET) – наивысший контакт стопы с полом без веса. Используется в основном в эстетических линиях.
4. Вся стопа (Whole foot) – когда вся стопа помещается на пол.
5. Плоская стопа (Flat foot) – когда вся стопа помещается на пол во время обычного ролла стопы.
6. Подушечка (Ball – B) – любая стадия ролла стопы между носком и плоско.
7. Внутреннее ребро носка (Inside edge of Toe – i/e of T) – когда носок размещается на пол за счет внутреннего бокового сгибания лодыжки.
8. Внутреннее ребро стопы (Inside edge of Foot – i/e of F) – когда стопа размещается на пол за счет внутреннего бокового сгибания лодыжки.
9. Внешнее ребро носка (Outside edge of Toe – o/e of T) – когда носок размещается на пол за счет внешнего бокового сгибания лодыжки.

Тайминг – правильное использование темпа (скорости музыки) при выполнении шагов/действий.

Деление по ударам (Beat Value) – это количество ударов, используемых для шага/действия, и является производным от тайминга.

Двумя основными компонентами, используемыми для создания музыкальной композиции, являются Мелодия и Ритм.

Мелодия (Мелодическая линия) – тон произведения, построенная посредством ряда ритмически организованных одиночных нот (высоты или тона) и выраженная по горизонтали (при написании на пентаграмме) как единое целое (или Стихотворная линия). Так как письменная или устная речь делится на предложения и абзацы, мелодия часто состоит из одной или нескольких музыкальных фраз, которые повторяются на протяжении всей песни или произведения. Обычно они состоят из 8 тактов.

Припев представляет собой серию из четырех музыкальных фраз и обычно состоит из 32 тактов.

Ритм представляет собой регулярную последовательность сильных и слабых пульсаций или ударов одинаковой продолжительности. Танцевальный спорт основан только на интерпретации этих ритмических акцентов. Акцент (сила) каждого удара может быть «сильным», «средним» или «слабым». Основной ритм каждого танца организован в такты (или меры) из 2, 3 или 4 ударов.

Музыкальный (Тактовый) размер описывается в виде дроби, где «числитель» указывает число ударов (долей), содержащихся в одном такте, а «знаменатель» указывает теоретическую музыкальную ценность каждой доли.

Таблица 34. – Музыкальные размеры и акцентированные удары танцев программы «Латина»

Музыкальный размер	Танец
2/4	Самба (второй удар акцентирован) Пасодобль (первый удар акцентирован)
4/4	Ча-ча-ча (первый удар акцентирован) Румба (первый удар акцентирован) Джайв (второй и четвертый удары акцентированы)

В танцевальном спорте основной ритм изменяется с помощью синкоп, используемых для увеличения скорости действия. Когда это встречается используется счет «а» и «и»:

- а указывает на 1/4 удара
- & или «и» указывает на 1/2 удара.

В танце мы используем слово «синкопирование» для обозначения доли, разделенной на части. Синкопа всегда связана с предыдущим целым ударом (значение = 1), из которого вычитается значение синкопы (например, «1 а 2» = $\frac{3}{4}$ – $\frac{1}{4}$ –1; «1 и 2» = $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{2}$ –1).

Направление/Равнение: – это описание того, где пара движется по полу (направление) и как каждый танцор ориентируется в специфических Направлениях/Равнениях. Эту техническую деталь можно рассматривать скорее, как хореографическую рекомендацию, чем как строгое правило. На следующей диаграмме мы указываем возможные направления в одной из четырех линий танца.

Направления:

По линии танца (LOD)

В диагональ к стене (DW)

К стене (W)

В диагональ к стене против линии танца (DW against LOD)

Против линии танца against (LOD)

В диагональ к центру против линии танца (DC against LOD)

К центру (C)

В диагональ к центру (DC)

Равнения:

Лицом (Facing)

Спиной (Backing)

Поинтинг (Pointing)

Стойка (Осанка, Поза) в Латине. Стойку в целом можно определить как положение, которое принимает тело для противодействия силе тяжести. Два типа стойки могут быть идентифицированы: Статическая стойка,

которая описывает тело в статическом положении и не принимает во внимание любое движение; и динамическая стойка, которая описывает тело во время движения. Динамическая стойка – это результат сочетания движений (действий), совершаемых одновременно разными частями тела, которые постоянно меняются. Даже хотя по определению статическая стойка не может использоваться в движении, это основная стойка для всех латиноамериканских танцев, которая может быть описана, чтобы дать некоторые общие рекомендации:

Стойка, используемая в латиноамериканских танцах, остается в основном неизменной во всех танцах, кроме пасодобля, где используется особая стойка. В современных латиноамериканских танцах есть небольшие отличия в стойке между мужчиной и дамой благодаря интерпретации и характеристике каждого танца.

Общее описание латиноамериканской стойки выглядит следующим образом:

Мужчина:

В сагиттальной плоскости следующие точки должны быть расположены на вертикальной линии: центр головы (ухо), центр плеч, центр бедер. Эта вертикальная линия будет падать на разные участки ступней в зависимости от действия и прогрессирования тела. В каждом танце вес должен быть направлен к внутренней стороне стопы.

В ча-ча-ча и румбе колени должны быть прямыми. Продвинутые танцоры могут иногда использовать колени, выгнутые назад (гиперэкстензия). В остальных трех танцах колено никогда не будет чрезмерно выпрямлено, если не указано иное. Вместо этого колени будут слегка согнуты, не меняя высоты танцора. В танцевальной терминологии это состояние колена обозначают как «сжатое». Плечи и грудь должны быть расслаблены, а живот должен находиться под легким напряжением: это напряжение вызвано изометрическим сокращением мышц живота (поперечная мышца), подтягивающим пупок к позвоночнику и вверх к центру груди. Из-за высоты каблуков, надеваемых для латиноамериканских танцев, следует также отметить, что задние мышцы ноги и туловища испытывают легкое напряжение.

Дама:

Стойка дамы во всех танцах немного отличается от описанной выше: грудная клетка претерпевает очень небольшое смещение вперед (1-2 см); таз претерпевает очень небольшую антеверсию назад (1-2 см). Всякий раз, когда бедра или тело описываются как нейтральные, всегда следует учитывать вышеперечисленные факторы.

Позиция пары (Дама по отношению к мужчине).

Чтобы описать позиции, достигнутые парой на каждом этапе каждой

фигуры, используется новый и инновационный подход, который был разработан для повышения ясности и единообразия с теми, которые используются в Стандарте.

Каждая позиция пары представляет собой комбинированное описание двух основных элементов:

1. Положение дамы по отношению к мужчине.
2. Вращение дамы по отношению к мужчине.

Первый из этих элементов, положение дамы по отношению к мужчине, можно изобразить на графике, где мужчина всегда считается находящимся в центре графика лицом вперед и учитывает расположение дамы и её расстояние от мужчины.

- 1) Закрытая позиция
- 2) Открытая позиция
- 3) Удлиненная открытая позиция
- 4) Левая диагональная позиция
- 5) Правая диагональная позиция
- 6) Удлиненная левая боковая позиция (также известная как позиция веер)
- 7) Левая боковая позиция
- 8) Правая боковая позиция
- 9) Задняя правая диагональная позиция
- 10) Задняя закрытая позиция
- 11) Задняя открытая позиция
- 12) Удлиненная задняя открытая позиция
- 13) Задняя левая диагональная позиция

Вращение дамы по отношению к мужчине – это второй элемент, описываемый в каждой позиции, определяется с помощью следующих терминов:

Противоположная (Opposing) – когда центр партнерши обращен в противоположную сторону от центра мужчины.

Одноименная (Same) – когда центр дамы смотрит в том же направлении, что и у мужчины.

Правый угол (Right Angle) – когда центр дамы смотрит в направлении перпендикулярном мужчине с отведенным правым плечом.

Левый угол (Left Angle) – когда центр дамы смотрит в направлении перпендикулярном мужчине с отведенным левым плечом.

Ведение, поддержка, форма. Ведение в танце – это метод общения между партнерами, используемый для обозначения определенного движения или формы. В Латине есть два разных типа ведения:

1. Ведение за счет соединения.
2. Визуальное ведение.

Ведение за счет соединения основано на принципах давления. В танцах,

особенно в латиноамериканских, давление – это действие без определенного времени и не зависит от скорости исполнения и от скорости музыки. Давление при ведении за счет соединения может быть активировано либо с помощью «Веса тела» (например, тело движется вперед к партнеру (обычно в фазе оседания бедра) или через «мышечное напряжение» (т.е. повышенное мышечное напряжение в руках для создания ведения).

Руки могут двигаться со скоростью, намного превышающей скорость всего тела. Чтобы получить хорошо сбалансированное ведение, соединение рук должно двигаться с той же скоростью, что и все тело партнера (то есть довольно медленно). Чтобы увеличить скорость тела дамы, мужчине необходимо увеличить давление соединения. Дама преобразует это давление в руках в скорость своего тела. Важно помнить, что ведение за счет давления (веса тела или мышечное) используется только на короткое время; после этого давление вернется в нейтральное состояние. Изменение направления движения или останавливающее действие должно осуществляться путем создания давления в направлении, противоположном совершаемому движению.

Соединение рук (Поддержки) – учитывает точки контакта руки (рук) между мужчиной и женщиной.

Таблица 35. – Типы соединения рук

<p>Правая рука дамы в левой руке партнера</p>	<p>Правая рука дамы держится в левой руке мужчины. Поддержка может варьироваться в зависимости от антропометрического построения пары и танцующей фигуры, но в целом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • указательный палец мужчины располагается в центре ладони дамы; • четыре пальца мужчины и женщины остаются сомкнутыми; • большой палец мужчины расположен в центре тыльной стороны ладони партнерши, указывая на локоть дамы; • пальцы дамы сомкнуты вокруг пальцев мужчины; • запястья мужчины и дамы прямые, образуя линию от локтя мужчины до локтя девушки.
<p>Правая рука дамы в правой руке партнера</p>	<p>Правая рука дамы держится в правой руке мужчины. Поддержка может варьироваться в зависимости от антропометрического построения пары и танцующей фигуры.</p>

Продолжение таблицы 35

Левая рука дамы в правой руке партнера	Полная противоположность правой руки партнерши в левой руке партнера. Это соединение используется очень редко.
Левая рука дамы в левой руке партнера	Полная противоположность правой руки партнерши в правой руке партнера. Это соединение используется очень редко.
Соединение двумя руками	Это комбинация правой руки дамы в левой руке мужчины и левой руки дамы в правой руке мужчины
Обычная поддержка	<p>В этой поддержке описаны три основные точки контакта:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правая рука дамы находится в левой руке мужчины. Соединение может варьироваться в зависимости от антропометрического построения пары и танцуемой фигуры, но в целом: <ul style="list-style-type: none"> - локти мужчины и женщины должны быть на уровне плеч или ниже; - руки должны встречаться в центре между двумя телами на ширине локтя; - ладони обеих рук вместе; - пальцы дамы сомкнуты буквой V между большим и указательными пальцами левой руки мужчины; - пальцы мужчины сомкнуты на тыльной стороне ладони дамы; - большие пальцы мужчины и дамы вместе; • Правая рука мужчины обхватывает нижнюю часть левой лопатки партнерши; • Левая рука дамы соприкасается с правой рукой мужчины от локтя до плеча, и левая рука дамы кладется на плечо мужчины сзади.
Променадная поддержка	<p>Променадная поддержка аналогична обычной поддержке со следующими отличиями, опять же в зависимости от танцуемой фигуры и антропометрии пары:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Левая рука мужчины и правая рука женщины удерживаются на одной высоте с плечом и локтем; • Руки нужно держать чуть шире локтя, не распрямляя локти полностью; • Руки вращаются, и конечное положение описывается следующим образом: <ul style="list-style-type: none"> - Рука дамы удерживается между большим и средним

	<p>пальцами мужчины, со средним пальцем как самой верхней точкой соединения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Большой палец дамы скрещен с внешней стороной большого пальца мужчины и является самой нижней точкой поддержки; - ладони обращены наружу и не соприкасаются; • Правая рука мужчины может скользить к центру спины партнерши, а левая рука дамы может скользить к центру спины мужчины в зависимости от положения тел.
--	--

ПРИМЕЧАНИЕ. При переходе из обычной поддержки в променадную поддержку левая рука мужчины должна двигаться сначала вертикально, а затем горизонтально в форме буквы «L». И наоборот, при возвращении в обычную поддержку рука перемещается сначала горизонтально, а затем вертикально.

<p>Контр-променадная поддержка</p>	<p>Контрпроменадная поддержка аналогична обычной поддержке со следующими отличиями в зависимости от танцующей фигуры и антропометрии пары:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Левая рука мужчины и правая рука дамы подняты вертикально над уровнем головы; • Правая рука мужчины и левая рука девушки скользят по плечу партнера в зависимости от положения тел.
<p>Теневая поддержка</p>	<p>Теневая поддержка имеет множество вариантов. Эти варианты заключаются в использовании следующих контактных точек, которые можно комбинировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Левая рука партнера к левому запястью партнерши: <ul style="list-style-type: none"> - пальцы мужчины расположены сверху запястья, а большой палец снизу; - рука дамы держится почти прямо на уровне плеча; • Левая рука мужчины к правой руке дамы • Правая рука мужчины в контакте с: <ul style="list-style-type: none"> - правым плечом дамы; - правым бедром дамы; - правой стороной дамы (уровень талии); - левой рукой партнерши поперек тела (в этом случае рука мужчины проходит позади дамы)

Форма учитывает дизайн точек контакта в поддержке или силуэтах. Уровни рук. При исполнении фигур с использованием одной или двух

поддержек руки можно держать на четырех различных высотах, которые могут меняться в зависимости от антропометрии пары, но обычно:

- Уровень 1 – на высоте пупка дамы (в случае сильной разницы в росте между мужчиной и дамой, рука должна быть расположена так, чтобы поддерживать прямую линию от локтя мужчины до локтя девушки);
- Уровень 2 – на уровне плеч дамы;
- Уровень 3 – на уровне глаз дамы;
- Уровень 0 – на уровне бедер партнерши (обычно используется в одноименных позициях).

При переходе между уровнями руки должны двигаться по вертикальной траектории, без давления.

Перекрученная форма. В фигурах, где дама поворачивается из противоположной позиции в одноименную, используется особый тип формы:

- Рука опущена на уровень 0;
- Руки повернуты таким образом, чтобы большой палец мужчины был самой нижней точкой поддержки, а остальные пальцы находились сверху;

Правый локоть партнерши может быть вытянут или согнут за спиной, чтобы выполнить определенное количество поворота.

Дизайн в бедрах. – это общая траектория бедер во время выполнения шага. Каждый дизайн бедер представляет собой комбинацию одного или нескольких движений всей структуры таза. Эти движения определены ниже. Бедра могут двигаться в трех разных плоскостях:

Во фронтальной плоскости через смещение.

Рисунок 3 представляет собой примеры правого и левого смещения (вид спереди). Как показано красной линией, бедра смещаются в сторону от линии плеч (обозначены желтыми пунктирными линиями) и не подвергаются вращению или наклону.

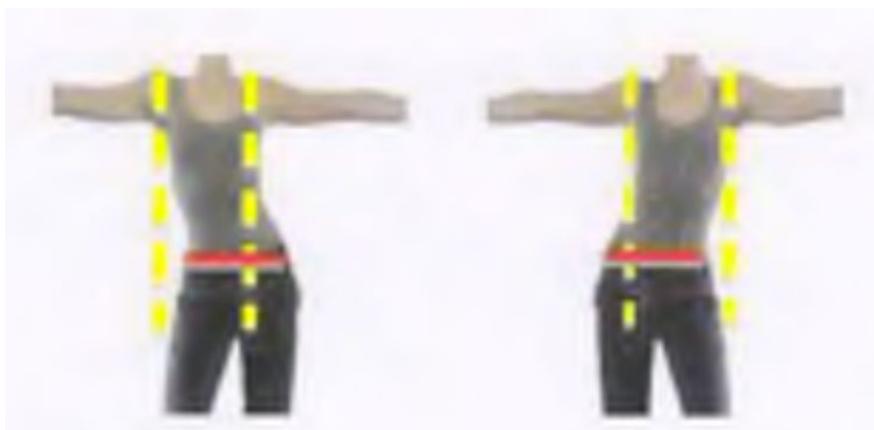


Рисунок 3. – Дизайн бедер во фронтальной плоскости через смещение

Во фронтальной плоскости через наклон.

Рисунок 4 представляет собой примеры левого и правого наклона (вид спереди). Как показано красной линией, одно бедро понижается по отношению к другому. Это положение может быть достигнуто за счет переноса веса тела на одну ногу и сгибания противоположного колена. Бедра тоже не подвергаются смещению или вращению.



Рисунок 4. – Дизайн бедер во фронтальной плоскости через наклон

В горизонтальной плоскости через вращение.

Рисунок 5 представляет собой примеры левого и правого вращения (вид спереди). Бедра повернуты под плечами, создавая скручивание в туловище.



Рисунок 5. – Дизайн бедер во горизонтальной плоскости через вращение

В сагиттальной плоскости через антеверсию и ретроверсию.

Рисунок 6 представляют собой примеры антеверсии и ретроверсию. В первом случае изгиб поясничного отдела позвоночника преувеличен и кифоз спинной области имеет тенденцию к нейтрализации. В втором

случае, кифоз дорсального отдела гипертрофирован и лордоз поясничной области стремится к нейтрализации. Следует также отметить, что ретроверсия в бедрах всегда сочетается с контракцией мышц живота.



Рисунок 6. – Дизайн бедер во сагиттальной плоскости через антеверсию и ретроверсию

Общий дизайн в бедрах:

Фигура Восьмерка

Фигура Обратная восьмерка

Прямой

Круг

Полкруга вперед, назад, вправо, влево

Наклон таза

Отклонение

Твист

Мышечные действия в бедрах – это интенсивность, с которой контролируются бедра. Из-за разных характеров пяти латиноамериканских танцев, их разной скорости и степени движения по площадке, разные мышечные действия бедер используются для разных фигур и танцев:

Оседание (Settle). Бедра используются вместе с полным переносом веса и имеют тенденцию достигать максимальной амплитуды движения с возможностью выхода за линию плеч. Используется во всех танцах, очень часто встречается в Румбе.

Активное (Active). Бедра двигаются за счет повышенного использования мышц живота, а перенос веса не является строго необходимым. Бедра, как правило, остаются в пределах линии плеч. Этот тип мышечных

действий в бедрах часто встречается во всех пяти танцах.

Свинг (Swing). Бедра совершают свободные движения с очень низкой мышечной интенсивностью; обычно используется в маятниковых движениях с центром тела как точкой опоры. Это действие часто используется для создания овербаланса и особенно часто встречается в Джайве.

Использование бедер и тела стало основным развитием современных латиноамериканских танцев. Для получения текучего, хорошо координированного движения бедер и области таза, детальное знание мышечных движений бедер имеет фундаментальное значение, т.к. они являются строительными блоками хип-дизайна, широко используемыми в сегодняшних латиноамериканских танцах.

Мышечные действия в теле. Эти действия производятся мышцами в области от бедер до плеч, которые можно разделить на три зоны:

А. Зона плеч (синяя зона).

В. Зона торса (зеленая зона).

С. Зона нижнего торса (красная зона).

Производимые действия, следующие:

1) Выжимание (Squeeze). Активация мышц спины между лопатками и бедрами. Обычно применяется в нижней части торса (красная зона), если иное не указано в таблицах. Этому действию обычно приписывается тайминг «а», и оно выполняется между положением центрального баланса и фазой восстановления шага:

- когда это действие выполнено ранее, это указано в таблицах («На шаге»).
- в некоторых случаях выжимание предыдущего шага сохраняется в начале следующего шага.

• в некоторых случаях в одном и том же шаге указываются два выжимания. Первое обычно делается в начале шага, а второе на счет «а».

2) Вращение (Rotation). Вращение одной части тела относительно другой части тела. Обычно используется в области плеч (синяя зона) в отношении к нижней части туловища (красная зона). Это действие используется для подготовки поворота и смены ведения и позиции пары (особенно в Пасодобле).

3) Смещение (Translation). Движение грудной клетки вперед, назад, в стороны или по диагонали, влево или вправо. Обычно применяется в торсе (зеленая зона), если не указано иное. Положение торса, указанное на схемах, обычно достигается в положении центрального баланса и аннулируется действием выжимания или восстановлением бедер под тело. Смещение также используется, чтобы помочь овербалансировать тело в направлении движения.

4) Наклон/Качание (Inclination/Sway). Изменение вертикального уровня между левым и правым плечом, обычно распределенное по всем трем зонам.

5) Растяжение/Сгибание (Extension/Flexion). Растяжение создается за счет сильного растяжения передней части тела по отношению к задней части тела. Сгибание создается за счет сильного растяжения задней части тела по отношению к передней части тела.

6) Контракция (Contraction). Сокращение начинается с таза и распространяется вверх по позвоночнику, удлиняя пространство между каждым позвонком до шеи и головы. Каждая контракция сопровождается выдохом. Любые изменения в грудной клетке, плечах или шее является результатом построения сокращения таза и происходит автоматически. Это действие распространяется по всем трем зонам.

Вышеупомянутые действия тела могут быть использованы для механических целей (необходимых для обеспечения правильного и скоординированного движения) или эстетических целях. Действия, обозначенные на схеме, в основном используются для механических целей. Стоит отметить, что продвинутые танцоры могут использовать различные действия для более индивидуальной интерпретации.

Таблица 36. – Фигуры, рекомендуемые при составлении вариаций конкурсных танцев для групп начальной подготовки 1 года

Медленный вальс		
№	Английское название	Русское название
Фигуры начальной подготовки 1 года обучения		
1.	Closed Changes RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая переменна с ПН (из нат. в обратный) – Закрытая переменна с ЛН (из обратного нат.)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Обратный поворот
4.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
5.	Forward Lock Step	Лок стэп вперед
6.	Backward Lock Step	Лок стэп назад
7.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
Квикстеп		
№	Английское название	Русское название
Фигуры начальной подготовки 1 года обучения		
1.	Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо
2.	Quarter Turn to Left (Heel Pivot)	Четвертной поворот влево (Кабл. пивот)
3.	Basic Movement - Quarter Turn to Right and Progressive Chasse	Основное движение - Четвертной поворот вправо и Поступательное шассе
4.	Natural Turn	Натуральный поворот
5.	Reverse turn	Обратный поворот
6.	Progressive Chasse Progressive Chasse to L.	Поступательное шассе Поступательное шассе влево
7.	Forward Lock Step	Лок стэп вперед
8.	Backward Lock Step	Лок стэп назад
9.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
10.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
11.	Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево
Ча-ча-ча		
№	Английское название	Русское название
Фигуры начальной подготовки 1 года обучения		
1.	Basic Movements (Closed, Open, in Place) Close Hold Forward Basic Close Hold Backward Basic Open (Without) Hold Forward Basic Open (Without) Hold Backward Basic	Основные движения (закрытое, открытое, на месте) Основное движение вперед в закрытой позиции Основное движение назад в закрытой позиции Основное движение вперед в открытой (без поддержки) позиции Основное движение назад в открытой (без поддержки) позиции
2.	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр-ПП и открытой ПП)

3.	Spot Turn (Switch Turn) to L.or to R.	Поворот на месте (Поворот-переключение)
4.	Shoulder to Shoulder	Плечом к плечу
5.	Hand to Hand	Рука к руке
6.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
7.	Side Steps (To Left or Right)	Шаги в сторону (влево и вправо)
8.	Time Step as Side Basic	Тайм стэп, как основное движение в сторону

Джайв		
№	Английское название	Русское название
Фигуры начальной подготовки 1 года обучения		
1.	Jive Chasse to R. and L.	Джайв шассе вправо и влево
2.	Basic in Place	Основное движение на месте
3.	Fallaway Rock (Basic in Fallaway)	Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй)
4.	Fallaway Throwaway	Фоллэвэй троуэвэй (отталкивание)
5.	Link	Звено
6.	Change of Places Right to Left	Смена мест справа налево
7.	Change of Places Left to Right	Смена мест слева направо
8.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
9.	Stop and Go	Стой иди

Таблица 37. – Фигуры, рекомендуемые при составлении вариаций конкурсных танцев для групп начальной подготовки 2–3 года

Медленный вальс		
№	Английское название	Русское название
Фигуры начальной подготовки 2–3 года обучения		
1.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
2.	Underturned Natural Spin Turn	Недокрученный натуральный спин поворот
3.	Overturned Natural Spin Turn	Перекрученный натуральный спин поворот
4.	Whisk	Виск
5.	Chasse from PP	Шассе из ПП
6.	Outside Change	Наружная перемена
7.	Back Whisk	Виск назад
8.	Weave from PP (after Whisk) Whisk followed by Weave	Плетение из ПП (После виска) Виск, продолженный Плетением
9.	Basic Weave (Weave in Waltz Time)	Основное плетение (Плетение в ритме вальса)
10.	Wing	Крыло
11.	Reverse Corte	Обратное кортэ
12.	Weave from PP (after Open Impetus) Open Impetus Turn followed by Weave	Плетение из ПП (После открытого импетуса) Открытый импетус, продолженный Плетением
13.	Double Reverse Spin	Двойной обратный спин
14.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый телемарк (Телемарк)
15.	Open Telemark	Открытый телемарк

16.	Open Telemark followed by Wing	Открытый телемарк, продолженный Крылом
17.	Open Telemark followed by Cross Hesitation	Открытый телемарк, продолженный Кросс хэзитэйшн
18.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
19.	Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот
20.	Open Impetus Turn followed by Wing	Открытый импетус поворот, продолженный Крылом
21.	Open Impetus Turn followed by Cross Hesitation	Открытый импетус поворот, продолженный Кросс хэзитэйшн
22.	Turning Lock (Turning Lock to Left)	Поворотный лок (Поворотный лок влево)
23.	Turning Lock to Right	Поворотный лок вправо
24.	Closed Wing	Закрытое крыло

Танго		
№	Английское название	Русское название
Фигуры начальной подготовки 2–3 года обучения		
1.	Tap- Alternative Entries to PP	Тэп – альтернативные выходы в ПП
2.	Walk	Ход
3.	Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг
4.	Progressive Link	Поступательное звено
5.	Closed Promenade	Закрытый променад
6.	Open Finish	Открытое окончание
7.	Open Promenade	Открытый променад
8.	Rock Turn (Natural Rock Turn)	Рок поворот (Натуральный рок поворот)
9.	Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish)	Открытый обратный поворот, дама – снаружи (с закр. или откр. окончанием)
10.	Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish)	Открытый обратный поворот, дама в линию (с закрытым или открытым окончанием)
11.	Basic Reverse Turn	Основной обратный поворот
12.	Back Corte	Кортэ назад
13.	Outside Swivel - Outside Swivel To R	Наружный свивл - Наружный свивл вправо
14.	Promenade Link Promenade Link turned to R. and L.	Променадное звено Променадное звено с пов. вправо и влево
15.	Rock on RF	Рок на ПН
16.	Rock on LF	Рок на ЛН
17.	Natural Twist Turn Natural Twist Turn from PP	Натуральный твист поворот Натуральный твист поворот из ПП
18.	Natural Promenade Turn Natural Turn from PP	Натуральный променадный поворот Натуральный поворот из ПП
19.	Natural Promenade Turn Into Rock Turn Natural Promenade Turn to Natural Rock Turn	Натуральный променадный поворот в рок Поворот Натуральный променадный поворот в Натуральный рок поворот
20.	Back Open Promenade	Открытый променад назад

21.	Brush Tap	Браш тэп
22.	Five Step, including Mini Fivestep Five Step Reverse Five Step	Файв стэп, включая Мини файв стэп Файв стэп Обратный Файв стэп
23.	Four Step	Фор стэп
24.	Four Step Change	Фор стэп перемена

Квикстеп		
№	Английское название	Русское название
Фигуры начальной подготовки 2–3 года обучения		
1.	Natural Turn with Hesitation	Натуральный поворот с хэзитэйшн
2.	Natural Turn at a Corner	Натуральный поворот в углу
3.	Hasitation Change	Перемена хэзитейшн
4.	Natural Pivot Turn	Натуральный пивот поворот
5.	Natural Pivot	Натуральный пивот
6.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
7.	Underturned Natural Spin Turn at a Corner	Недокрученный натуральный спин поворот в углу
8.	Chasse Reverse Turn	Шассе обратный поворот
9.	Natural Turn and Back Lock	Натуральный поворот и лок назад
10.	Tipple Chasse to Right at a corner Tipple Chasse to Right along side of room	Типпл шассе вправо в углу Типпл шассе вправо вдоль стороны зала
11.	Running Finish (may be ended in Close Position)	Бегущее окончание (может быть закончено в Закрытую Позицию)
12.	Outside Change	Наружная перемена
13.	Natural Turn Back Lock Step Running Finish	Натуральный поворот, лок назад, бегущее окончание
14.	Double Lock Step Forward	Двойной лок стэп вперед
15.	Double Lock Step Backward	Двойной лок стэп назад
16.	Cross Chasse	Кросс шассе
17.	Double Reverse Spin	Двойной обратный спин
18.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
19.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый телемарк (Телемарк)
20.	Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих
21.	V6	Ви 6
22.	Quick Open Reverse Quick Open Reverse Turn Open Reverse Turn	Быстрый открытый обратный Быстрый открытый обратный поворот Открытый обратный поворот
23.	Zig-Zag, Back Lock and Running Finish Zig-Zag	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание Зигзаг
24.	Open Natural Turn Passing Natural Turn	Открытый натуральный поворот Проходящий натуральный поворот
25.	Open Reverse Turn	Открытый обратный поворот
26.	Turning Lock (Turning Lock to Left)	Поворотный лок (Поворотный лок влево)

Ча-ча-ча		
№	Английское название	Русское название
Фигуры начальной подготовки 2–3 года обучения		
1.	There And Back	Туда и обратно
2.	Fan Fan – El Abanico	Веер Веер – Эль Абанико
3.	Alemana Alemana End A and B [Алемана Alemana End A and B [
4.	Curl	Локон
5.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
6.	Closed Hip Twist Closed Hold Hip Twist	Закрытый хип твист Хип твист в закрытой позиции
7.	Open Hip Twist Open Hold Hip Twist	Открытый хип твист Хип твист в открытой позиции
8.	Natural Top La Vuelta-Derecha – Natural Top	Натуральный волчок Ла Вуэлта-Дереча – Натуральный волчок
9.	Cross Basic	Кросс бэйсик
10.	Cross Basic to Open Opposing Position	Кросс бэйсик в открытой позиции
11.	Cuban Break – Cuban Break in Open Position – Cuban Break in Open CPP	Кубинский брэйк – Кубинский брэйк в откр. позиции – Кубинский брэйк в откр. контр. ПП
12.	Split Cuban Break – Split Cuban Break in Open CPP and Open PP – Split Cuban Break in Open CPP	Дробный кубинский брэйк – Дробный кубинский брэйк в откр. конт.ПП и откр. ПП – Дробный кубинский брэйк в откр. контр ПП
13.	Aida	Аида
14.	Spiral	Спираль
15.	Turkish Towel	Турецкое полотенце

Румба		
№	Английское название	Русское название
Фигуры начальной подготовки 2–3 года обучения		
1.	Basic Movements (Closed, Open, in Place) Close Hold Forward Basic Movement Close Hold Backward Movement	Основные движения (закрытое, открытое, на месте) Основное движение вперед в закрытой позиции Основное движение назад в закрытой позиции
2.	Alternative Basic Movements	Альтернативные основные движения
3.	Cucarachas	Кукарача
4.	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
5.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or Right	Поворот на месте (Поворот-переключение)
6.	Underarm Turn to Right or Left	Поворот под рукой вправо и влево
7.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
8.	Hand to Hand	Рука к руке
9.	Side Steps to Left or Right	Шаги в сторону влево и вправо
10.	Side Steps and Cucarachas Side Walks and Cucarachas	Шаги в сторону и кукарача

11.	Progressive Walks Forward and Backward - in Closed, Open Position; - Left, Right Side Position; - Solo	Поступательные шаги вперед или назад: - в закрытой, открытой позиции; - в левой, правой боковой позиции; - соло
12.	Progressive Forward Walks to Fan	Поступательные шаги вперед в веер
13.	Cuban Rocks в ритме «2.3.4.1»	Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»
14.	Fan Fan – El Abanico	Веер Веер – Эль Абанико

15.	Alemana Alemana from Open Pos. with L. to R. Hand Hold Alemana from Open Pos. with R. to R. Hand Hold	Алемана Алемана из открытой позиции левая рука к правой руке Алемана из открытой позиции правая рука к правой руке
16.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
17.	Natural Top La Vuelta-Derecha – Natural Top	Натуральный волчок Ла Вуэлта-Дереча – Натуральный волчок
18.	Opening Out to Right and Left	Раскрытие вправо и влево
19.	Natural Opening Out Movement (Natural Opening Out to Right)	Натуральное раскрытие вправо
20.	Closed Hip Twist Closed Hold Hip Twist	Закрытый хип твист Хип твист в закрытой позиции
21.	Open Hip Twist Open Hold Hip Twist	Открытый хип твист Хип твист в открытой позиции
22.	Aida (Fallaway) Fallaway	Аида (Фоллэвэй) Фолловэй
23.	Spiral	Спираль
24.	Curl	Локон
25.	Rope Spinning	Леска спининга
26.	Fencing	Фехтование (Фэнсинг)
27.	Progressive Walks Forward In Right Shadow Position (Kiki Walks)	Поступательные шаги вперед в правой теневой позиции (Кики воке)

Джайв

№	Английское название	Русское название
Фигуры начальной подготовки 2–3 года обучения		
1.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
2.	Hip Bump (Left Shoulder Shove)	Удар бедром (Толчок левым плечом)
3.	American Spin	Американский спин
4.	Whip	Хлыст
5.	Double Whip (Double Cross Whip)]	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
6.	Whip Throwaway Double Whip Throwaway	Хлыст отталкивание Двойной хлыст отталкивание
7.	Toe Heel Swivels	Свивлы носок – каблук
8.	Promenade Walks (Slow and Quick) Walks	Променадный ходы (медленно и быстро) Ходы
9.	Rolling off the Arm	Раскручивание с руки

10.	Flicks Into Break	Флики в брэйк
11.	Chicken Walks	Шаги цыпленка
12.	Mooch	Муч (шатание)
13.	Miami Special	Майами специал (изюминка из Майами)
14.	Curly Whip	Вьющийся (закрученный) хлыст
15.	Ball Change	Бол ченж
16.	Spanish Arms	Испанские руки
17.	Windmill	Ветряная мельница
18.	Whip	Хлыст
19.	Double Whip (Double Cross Whip)]	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
20.	Whip Throwaway Double Whip Throwaway	Хлыст отталкивание Двойной хлыст отталкивание
21.	Promenade Walks (Slow and Quick) Walks	Променадный ходы (медленно и быстро) Ходы
22.	Rolling off the Arm	Раскручивание с руки
23.	Flicks Into Break	Флики в брэйк
24.	Miami Special	Майами специал (изюминка из Майами)
25.	Curly Whip	Вьющийся (закрученный) хлыст
26.	Ball Change	Бол ченж
27.	Spanish Arms	Испанские руки

Таблица 38. – Фигуры, рекомендуемые при составлении вариаций конкурсных танцев для УТ групп

Медленный вальс		
№	Английское название	Русское название
Фигуры учебно-тренировочного этапа		
1.	Open Natural Turn	Открытый натуральный поворот
2.	Reverse Pivot	Обратный пивот
3.	Outside Spin	Наружный спин
4.	Underturned Outside Spin	Недокрученный наружный спин
5.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Обратный фоллэвэй и слип пивот
6.	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн
7.	Cross Hesitation	Кросс хэзитэйшн
8.	Fallaway Natural Turn	Фоллэвэй натуральный поворот
9.	Running Spin Turn	Бегущий спин поворот
10.	Overturned Running Spin Turn Quick Natural Spin Turn	Перекрытый бегущий спин поворот Быстрый натуральный спин поворот
11.	Running Cross Chasse	Бегущее кросс шассе
12.	Quick Natural Weave from PP (Running Weave)	Быстрое натуральное плетение из ПП (Бегущее плетение)
13.	Hover Corte (also with extra bar of music)	Ховер кортэ (также с доп. тактом музыки)
14.	Fallaway Whisk	Фоллэвэй виск
15.	Left Whisk	Левый виск
16.	Contra Check	Контра чек

Танго		
№	Английское название	Русское название
Фигуры учебно-тренировочного этапа		
1.	Progressive Side Step Reverse Turn	Обратный поворот на поступательном боковом шаге
2.	Fallaway Four Step	Фоллэвэй фор стэп
3.	Whisk	Виск
4.	Back Whisk	Виск назад
5.	Fallaway Promenade Fallaway in Promenade	Фоллэвэй променад Фоллэвэй в променаде
6.	Chase Chase Alternative Endings	Чейс Альтернативные окончания Чейса
7.	Fallaway Reverse and Slip Pivot Fallaway Reverse Turn and Slip Pivot	Обратный фоллэвэй и слип пивот Обратный фоллэвэй поворот и слип пивот
8.	Outside Swivel - Outside Swivel Turning L - Outside Swivel After 1-2 Of Reverse Turn (Reverse Outside Swivel)	Наружный свивл - Наружный свивл с поворотом влево, - Наружный свивл после 1-2 обратного поворота (Обратный наружный свивл)
9.	Natural Promenade Turn following The Fallaway Promenade	Натуральный променадный поворот продолженный Фоллэвэй променадом
10.	Basic Reverse Turn (Rhythm QQaQQS) Quick Reverse Turn	Основной обратный поворот (ритм ББиББМ) Быстрый обратный поворот
11.	Open Natural Turn	Открытый натуральный поворот
12.	Telemark to PP	Телемарк в ПП
13.	Outside Spin	Наружный спин
14.	Natural Twist Turn	Натуральный твист поворот
15.	Reverse Pivot	Обратный пивот
16.	Back Open Promenade (steps 3-4 may be repeated Timing SS or &S)	Открытый променад назад (шаги 3 - 4 можно повторить в тайминге ММ или &М)
17.	Contra Check	Контра чек
18.	Oversway Oversway Alternative Endings	Оверсвей Оверсвей альтернативные окончания
19.	Drop Oversway (Tilt Oversway)	Дроп оверсвей (тилт оверсвей)
Венский вальс		
№	Английское название	Русское название
Фигуры учебно-тренировочного этапа		
1.	Natural Turn	Натуральный поворот
2.	Reverse Turn	Обратный поворот
3.	RF Forward Change Step (Forward Change Step – Nat. to Rev.)	Перемена вперед с ПН (из натурального поворота в обратный)
4.	LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед с ЛН (из обратного поворота в натуральный)
5.	RF Backward Change Step (Backward Change Step – Nat. to Rev.)	Перемена назад с ПН (из натурального поворота в обратный)
6.	LF Backward Change Step	Перемена назад с ЛН

	(Backward Change Step – Rev. to Nat.)	(из обратного поворота в натуральный)
7.	Chasse Change Step	Шассе перемена

Квикстеп

№	Английское название	Русское название
Фигуры учебно-тренировочного этапа		
1.	Reverse Pivot	Обратный пивот
2.	Impetus Turn to PP Open Impetus Turn	Импетус поворот в ПП Открытый импетус поворот
3.	Telemark to PP Open Telemark	Телемарк в ПП Открытый телемарк
4.	Running Right Turn	Бегущий правый поворот
5.	Change of Direction	Смена направления
6.	Cross Swivel	Кросс свивл
7.	Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих
8.	Whisk	Виск
9.	Back Whisk	Виск назад
10.	Fishtail	Рыбий хвост
11.	Rumba Cross	Румба кросс
12.	Hover Corte	Ховер кортэ
13.	Outside Spin (SSS)	Наружный спин (МММ)
14.	Running Cross Chasse (may be ended in PP)	Бегущее кросс шассе (может быть закончено в ПП)
15.	Turning Lock to Right (may be ended in close position and PP)	Поворотный лок вправо (может быть закончен в зак. поз. и ПП)
16.	Tipsy followed by 2-4 of Fwd Lock Step	Типси продолженное 2-4 Лок стэпа вперед
17.	Tipsy to Right	Типси вправо
18.	Tipsy to Left	Типси влево
19.	Drag Hasitation	Дрэг хэзитэйшн

Самба

№	Английское название	Русское название
Фигуры учебно-тренировочного этапа		
1.	Basic Movements – Natural – Reverse – Side – Progressive – Outside	Основные движения – с ПН – с ЛН – в сторону – поступательное – наружное
2.	Samba Whisks (Whisks to L. or R.)	Самба виски (Виски влево или вправо)
3.	Whisks with Lady's Underarm Turn (Volta Spot Turn for Lady to R. or L.)	Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта спот поворот дамы на месте вправо и влево)
4.	Underarm Turning R. and L.	Поворот под рукой вправо и влево
5.	Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks)	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
6.	Side Samba Walks	Самба ход в сторону
7.	Side Samba Chasse	Самба шассе в сторону
8.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте

9.	Travelling Volta to R. or L. in Closed Hold (Simple Volta to R. or L. in Close Hold)	Вольта в продвиж. вправо и влево в закр. поз. (Простая вольта вправо и влево в закр. поз.)
10.	Closed Volta	Закрытая вольта
11.	Volta Movement	Действие вольта
12.	Travelling Bota Fogos – Forward – Back – Backward to PP	Ботафого в продвижении – вперед – назад – назад в ПП
13.	Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos)	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)
14.	Bota Fogos to PP and CPP (Promenade Botafogos)	Бота фого в променад и контр променад поз.(Променадная ботафого)
15.	Same Foot Botofogo	Ботофого с одноименных стоп
16.	Criss Cross Voltas (Travelling Voltas to Right or Left)	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)
17.	Solo Spot Volta	Сольная вольта на месте
18.	Reverse Turn	Обратный поворот
19.	Plait	Коса
20.	Rolling off the Arm	Раскручивание с руки
21.	Corta Jaca	Корта джака
22.	Continuous Volta Turn to Right or Left Maypole	Непрерывный вольта поворот вправо и влево Мэйпоул
23.	Closed Rocks on RF and LF	Закрытые роки на ЛН и ПН
24.	Open Rocks to R. and L.	Открытые роки вправо и влево
25.	Backward Rocks on RF and LF	Роки назад на ПН и ЛН
26.	Argentine Crosses	Аргентинские кроссы
27.	Cruzados Walks	Крузадо шаги
28.	Three Step Turn	Поворот на трёх шагах
29.	Samba Locks Samba Locks in Open PP and Open CPP Samba Locks Lady on R. or L. Side	Самба локи Самба локи в открытой ПП и открытой КПП Самба локи дама справа или слева
30.	Rhythm Bounce	Ритм баунс
31.	Foot Changes Methods of Changing Feet	Методы смены ног
32.	Contra Bota Fogos	Контра бота фого
33.	Natural Roll	Натуральный ролл
34.	Cruzados Locks in Shadow Position	Крузадо локи в теневой позиции
35.	Dropped Volta	Дроп вольта
36.	Promenade to Counter Promenade Runs	Бег в променад и контр променад
37.	Shadow Travelling Volta	Вольта в продвижении в теневой позиции
38.	Shadow Circular Volta	Вольта по кругу в теневой позиции
39.	Circular Voltas to Right or Left Roundabout	Карусель Вольта по кругу вправо и влево
40.	Reverse Roll	Обратный ролл

41.	Double Spiral Turn for Lady	Двойной спиральный поворот для дамы
42.	Drag	Дрег
43.	Carioca Runs	Кариока ранз (бег)
44.	Same Position Corta Jaca	Корта джака в одноименной позиции

Ча-ча-ча

№	Английское название	Русское название
Фигуры учебно-тренировочного этапа		
1.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: –Chasse to side – to R. and to L. –Compact Chasse –RF and LF Forward Lock –LF and RF Backward Lock –Ronde Chasse –Twist Chasse (Hip Twist Chasse) –Slip Chasse (Slip-Close Chasse) (Foot Slip Chasse) –Forward and Backward Runs –Running Chasse Forward (MerengueChasse)) –Time Step Chasse ro R. and L. –Runaway Chasse –Whisk Chasse –Volta Cross Chasse	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – Шассе в сторону – вправо и влево – Компактное шассе – Лок вперед с ПН и с ЛН – Лок назад с ЛН и с ПН – Ронд шассе – Твист шассе (Хип твист шассе) – Слип шассе (Слип-клоус шассе) Слип стопы шассе – Пробежки вперед и назад – Бегущее шассе вперед (Меренга Шассе) – Тайм стэп шассе с ПН и с ЛН – Побег шассе – Виск шассе – Вольта шассе
2.	Opening Out from Reverse Top	Раскрытие из обратного волчка
3.	Natural Opening Out Movement	Натуральное раскрытие
4.	Rope Spinning	Роуп спиннинг (леска спининга)
5.	Reverse Top	Обратный волчок
6.	Chase	Чейс
7.	Advanced Hip Twist	Усложненный хип твист
8.	Cross Basic with Turn	Кросс бэйсик с поворотом
9.	Cuban Break Amalgamations	Композиции кубинского брэйка
10.	Alemana from Open Pos. with R. toR. Hand Hold	Алемана из открытой позиции правая рука к правой руке
11.	Fan Development	Веер развитие
12.	Follow My Leader	Следуй за мной
13.	Foot Changes (Methods of Changing Feet)	Смены ног (Методы смены ног)
14.	Close Hip Twist Spiral Close Hold Hip Twist Spiral	Закрытый хип твист с окончанием спираль Хип твист в закрытой позиции с окончанием спираль
15.	Guapacha Timing (whappacha)	Гайминг «гуапача»
16.	Sweetheart	Свитхарт (Возлюбленная)
17.	Sincopated Open Hip Twist Sincopated Open Hold Hip Twist	Синкопированный открытый хип твист Синкопированный хип твист в открытой позиции
18.	Open Hip Twist Spiral Open Hold Hip Twist Spiral	Открытый хип твист с окончанием спираль Хип твист в открытой позиции с окончанием спираль
19.	Swivels	Свивлы
20.	Swivels Hip Twist	Хип твист свивл

21.	Overtured Lock Ending Continuous Overtured Lock Swivel from Overtured Lock	Перекрыченное окончание локом Продолженный перекрыченный лок Свивл из перекрыченного лока
22.	Walks and Whisks	Шаги и виски
23.	Advanced Methods of Changing Feet	Усложненные методы смены ног
24.	Continuous Circular Hip Twist	Непрерывный хип твист по кругу

Румба

№	Английское название	Русское название
Фигуры учебно-тренировочного этапа		
1.	Fencing to Spin	Фехтование в спин
2.	Sliding Doors	Скользкие дверцы
3.	Advanced Sliding Doors	Усложненные скользкие дверцы
4.	Continuous Hip Twist	Непрерывный хип твист
5.	Reverse Top La Vuelta-Izquierda – Reverse Top	Обратный волчок Ла Вуэлта-Эскуэрда – Обратный волчок
6.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из обратного волчка
7.	Swivels	Свивлы
8.	Advanced Hip Twist	Усложненный хип твист
9.	Advanced Opening Out Movement	Усложненное раскрытие
10.	Three Alemanas	Три алеманы
11.	Three Threes	Три тройки
12.	Circular Hip Twist (Continuous Circular Hip Twist)	Хип твист по кругу (Непрерывный хип твист по кругу)
13.	Sincopated Open Hip Twist Sincopated Open Hold Hip Twist	Синкопированный открытый хип твист Синкопированный хип твист в открытой позиции
14.	Overtured Basic Switch-Back	Перекрыченные основное движение Переключение назад
15.	Runaway Alemana	Побег алемана

Джайв

№	Английское название	Русское название
Фигуры учебно-тренировочного этапа		
1.	Stalking Walks, Flicks and Break (Flicks Into Break)	Крадущиеся шаги, флики и брэйк (Флики в брэйк)
2.	Simple Spin Rock to Simple Spin	Простой спин Рок в простой спин
3.	Reverse Whip	Обратный хлыст
4.	Overtured Change of Places Left to Right	Перекрыченная смена мест слева направо
5.	Overtured Fallaway Throwaway	Перекрыченный фоллэвэй с отталкиванием
6.	Catapult	Катапульта
7.	Ball Change with Flick or Hesitation	Бол ченж с фликом или хезитейшн
8.	Advanced Link (Break)	Усложненное звено (Брэйк)
9.	Chugging	Чаггинг (выстрелы)
10.	Shoulder Spin	Плечевой спин
11.	Sugar Push	Сладкое давление
12.	Change of Places Right to Left with Double Spin	Смена мест справа налево с двойным поворотом

13.	Advanced American Spin	Усложненный американский спин
-----	------------------------	-------------------------------

Таблица 39. – Фигуры, рекомендуемые при составлении вариаций конкурсных танцев для групп СПС

Фокстрот		
№	Английское название	Русское название
Фигуры этапа спортивного совершенствования		
1.	Feather Step	Перо
2.	Three Step	Тройной шаг
3.	Feather Finish	Перо окончание
4.	Feather Ending	Перо окончание
5.	Hover Feather	Ховер перо
6.	Natural Turn	Правый поворот
7.	Reverse Turn	Обратный поворот
8.	Basic Wave	Основная волна
9.	Natural Wave	Натуральная волна
10.	Change of Direction	Перемена направления
11.	Heel Pull Finish	Хил пул окончание
12.	Whisk	Виск
13.	Back Whisk	Виск назад
14.	Open Natural Turn	Открытый правый поворот
15.	Double Reverse Spin	Двойной обратный поворот
16.	Telemark	Телемарк
17.	Telemark to PP	Телемарк в ПП
18.	Hover Telemark	Ховер телемарк
19.	Hover Telemark to PP	Ховер телемарк в ПП
20.	Natural Telemark	Натуральный телемарк
21.	Natural Hover Telemark	Правый ховер телемарк
22.	Impetus	Импетус
23.	Impetus From PP	Импетус из ПП
24.	Weave From PP	Плетение из ПП
25.	Hover Cross	Ховер кросс
26.	Top Spin	Топ спин
27.	Outside Swivel	Наружный свивл
28.	Outside Spin	Наружный спин
29.	Reverse Wave	Обратная волна
30.	Natural Twist Turn	Натуральный твист поворот
31.	Natural Twist Turn with Natural Weave	Натуральный твист поворот с натуральной волной
32.	Natural Twist Turn Impetus and Feather Finish	Натуральный твист поворот
33.	Natural Twist Turn with Impetus To PP	Натуральный твист поворот
34.	Natural Zig Zag From PP	Натуральный зиг заг из ПП
35.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
36.	Curved Feather	Изогнутое перо
37.	Curved Feather From PP	Изогнутое перо из ПП
38.	Back Feather	Перо назад
39.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Обратный фоловей и слип пивот

40.	Bounce Fallaway with Weave Ending	Баунс фоловей
41.	Running Weave From PP	Бегущая волна из ПП
42.	Open Reverse Turn	Открытый обратный поворот
43.	Extended Reverse Wave	Удлиненная обратная волна
44.	Reverse Pivot	Обратный пивот

Пасодобль

№	Английское название	Русское название
Фигуры этапа спортивного совершенствования		
1.	Basic Movement	Основное движение
2.	Sur Place	На месте
3.	Chasse to Right	Шоссе вправо
4.	Drag	Дрэг
5.	Chasse to Left	Шоссе влево
6.	Attack	Атака
7.	Huit	Восемь
8.	Separation	Разъединение
9.	Natural Twist Turn	Натуральный твист поворот
10.	Promenade	Променад
11.	Closed Promenade	Закрытый променад
12.	Promenade Link	Променадное звено
13.	Sixteen	Шестнадцать
14.	Promenade to Counter Promenade	Променад в контрпроменад
15.	Grand Circle	Большой круг
16.	Banderillas	Бандерильи
17.	Fallaway Reverse	Обратный фолловей
18.	Fallaway Whisk	Фолловей виск
19.	Spanish Line	Испанская линия
20.	La Passe	Ла пасс
21.	Syncopated Separation	Синкопированное разъединение
22.	Flamenco Taps	Дроби фламенко
23.	Twists	Твисты
24.	Chasse Cape	Шассе плащ
25.	Travelling Spins from PP	Вращения в продвижении из ПП
26.	Travelling Spins from CPP	Вращения в продвижении из контр ПП
27.	Syncopated Coup de Pique	Синкопированный удар пикой
28.	Separation with Lady's Caping Walks	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины
29.	Farol	Фэрол
30.	Fregolina	Фрэголина
31.	Methods of Changing Feet	Методы смены ног

Таблица 40. – Фигуры, рекомендуемые при составлении вариаций конкурсных танцев для групп ВСМ (программа Стандарт)

Фигуры с сильным движением и изменением формы	Фигуры с сильным вращением, включая пивот	Чеки, ховеры, свивлы и ронды	Линейные фигуры
Running Spin Turn	Tumble Turn	Checked Natural Turn	Oversway
Running Weave	Overspin from Double Reverse Spin	Checked Reverse Turn	Oversway from PP
Running Feather	Overspin from Double Natural Spin	Checked Weave to Open Toe Pivot	Throwaway Oversway
Running Feather from PP	Promenade Pivot from Overturned Reverse Swivel	Travelling Contra Check to PP	Hinge
Side Cross		Hover to PP from Oversway Shape	Tilt Oversway
Side Cross from PP	Chasse Roll to Left	Hover Cross to PP	Inverted Throwaway Oversway
Syncopated Side Cross	Chasse Roll to Right	Hover Cross with Weave Endi	Right Lunge
Double Side Cross	Big Top	Hover Cross continuing forward to Natural Weave	Same Foot Lunge
Double Side Cross from PP	Telespin		Right Hinge
1-3 Weave to Counter PP to Fallaway	Telespin from PP	Hover Cross continuing forward to Same foot Lunge	Opposition Point to Left from PP
Fallaway Whisk from PP	Teleswivel		Opposition Point to Right from PP
Quick Open Telemark from PP	Teleswivel from PP	Left Side Forward Swivel	Eros Line
Quick Closed Telemark from PP	Quick Open Natural Turn and Outside Spin	Right Side Forward Swivel	Left Lunge
Quick Open Natural Telemark from PP		Inverted Swivel to Develope	Chair from PP
	Turning Lock to Right to Pivot	Dropped Ronde from a Turning Lock	Whiplash from PP
Quick Closed Natural Telemark from PP	Standing Spin to Left	Rudolph Fallaway from a Natural Pivot	Develope to Leg Hook from Oversway Shape
	Standing Spin to Right		
Quick Weave from PP	Reverse Impetus	Ronde Twist Turn	X-Line
Curved Three Step	Reverse Impetus to Counter PP	Leg Hook	
Curved Three Step from PP			

Таблица 41. – Фигуры, рекомендуемые при составлении вариаций конкурсных танцев для групп ВСМ (программа Латина)

Румба	Самба	Ча-ча-ча
Backward Swivel Basic	Batucada	Backward Swivel Basic
Syncopated Backward Swivel Basic to Delayed Walk	Botafogo Action with Batucada Rhythm	Backward Swivel Basic – Hip Twist Actions to Tandem Sit Line
Overtured Slow Curl to Runaway – Check to Sit Line	Developed Promenade to Counter Promenade Run	Runaway Zigzag
Checked Turns – Spin action	Travelling Volta with Split Rhythm Action	Box' Zigzag
Syncopated Alemana – High Ronde to Right – Circular Walks	Fallaway Runs, Carioca Runs (Lambada Action)	Running Lock with Lady's Running Zigzag – Check to Three Step Turn
Checked Alemana to Syncopated Three Step Turn	Shadow Rocks	Checked Alemana to Tandem Sit Line
Lunge Check from Open CPP (New York)	Delayed Reverse Shadow Volta Roll	Check from Open CPP (New York) with Change of Shape
Syncopated Lunge Check from Open CPP (New York) – Syncopated Three Step Turn	Running Zigzag from Solo Right-Side Position	Hip Throw Turns
Telespin – Syncopated Spiral Turn	Advanced Maxixe	Doubled' Cuban Break Actions from Open CPP (1)
Developed Open Hip Twist	Developed Corta Jaca Action	Doubled' Cuban Break Actions from Open CPP (2)
Continuous Standing Hip Twists to Attitude and Developpe	Developed Whisks to Natural Pivots	Linear Turns to Syncopated Open Hip Twist
Overtured Curl – Continuous Swivels – Three Step Turn to Support Line	Running Lock with Lady's Running Zigzag from Open Position	Telespin to Spiral ending
Cont. Spin to Left – Same Foot Spot Turn to Tandem Sit Line	Continuous Quick Zigzags	Syncopated Telespin – Hesitation – Foot Taps
Sliding Doors Development	Continuous Volta Shadow Roll	Lunge Check from Open CPP (New York) – Three Step turn
Three Three's Development to Swivels	Checked Reverse Roll – Ronde to Split Rhythm	Check in Open CPP – Three Step Turn – Mark Time – Check from Open CPP
Continuous Alemana Turns	Passing Turns	Cuban Break in Solo RSP – Relaxed Spot Turn – Hesitation Ball Change to Tandem Sit Line
Circular Hip Twists, turning to Right	High Back Check – Three Step Turn – Whisk	Three Step Turn – Cuban Break Action – Shunt – Three Step Turn
Natural Top to Syncopated under Arm Turn – Quick Opening out to Right	Box' Movements	Solo RSP – Ronde Action – Runaway – Progressive Step Taps – Foot Flick
Standing Spin – Developed Opening Out to Right and Left	Lunge Checks in Tandem Position	Foot Change to RSP – Passing Zigzag

Developed Curl – Three Alemanas Action to Check – Continuous Spin		
Пасодобль		Джайв
Slip Appel – Reverse Swivel – Basic Movement – Check – Chasse Cape Action	Turning Double Ball Change Rhythms – 3 Step Turn	
Huit (Botafogo) actions – Contra Walks & Volta Action – Double Appel – Zigzag – Forward Lunge	Turning Double Ball Change Rhythms with 2 Step Turns – 3 Step Turn	
Syncopated Points – Zigzag – Continuous Stalking Zigzags – Check	Solo Flicks and Zigzags with Hop Actions – Shunt – Foot change	
Syncopated Appel to Challenge Shape – Natural Spins	Hand To Hand – Checked Turns	
Appel to Solo Circular Walks – Syncopated Appel – Twists Action	Rotary Hand to Hand – Checked Turns	
Continuous Locks – Check – Contra Low Spanish Line	Rotary American Spin	
Open Telemark – Promenade and Counter Promenade Runs	Overturned Lunge Throwaway	
Syncopated Chasses – Pivot – Checked Reverse Turn – Natural Spin	Sugar Push Variation	
Natural Spin – Aerial Ronde to Pass behind Back – Chasse to Right	Travelling American Spin Action to Foot Change – Flicks in RSP – Botafogo to Foot Change	
Syncopated Appel – Developpe – Outside Turn – Chasse Cape Action – Developpe to RSP	Travelling Flick Ball Changes in PP – Turning Chasses – Natural Spin – Throwaway Action	
Chasse Cape Action in Solo LSP – Spanish Twist – Check to Banderillas Shape	Flicks in Open Position with Double and Single Rhythm – Close	
Stalking Walks – Twists Action to Low Spanish Lines – Circular Walks – Huit (Botafogo) action	Tap, Kick – Botafogo	
Grand Circle Action – Zigzag to Swivel – Run in PP – Check in PP – Fallaway to Slip Pivot	Chicken Walks – Reverse Throwaway Action	
Appel to PP – Quick Lock in PP – Forward Lunge in PP	Double Hold Under Arm Turns – Catapult Ending	
Twists Action opening to PP to end in Close RSP	Step, Taps – Leg Curls – Kick – Backward Botafogos – Foot Changeto Open Position	
Tandem Spins – Fwd Locks & Spins – Huit (Botafogo) Actions – Volta Action – Challenge Lines	Tollgate	
Continuous Spins in Slow and Quick Rhythm to Shadow Hold	Single Beat Shoulder Spin	
Developed Flamenco Rhythm to Standing Spin	Chugging	
Syncopated Appel – Check to Telespin – Zigzag	Turning to Right, Type of Rolling off Arm – Foot Change to Solo Left Side Position	
Syncopated Appel to Outside Turn – Developpe – Promenade Walks – Spiral Cross to Open PP	RSP Solo Chicken Walks – Backward Shunts – Botafogo- Spot Turn – Foot Change to Walks	
	Miami Special Entry – Circular Flick Ball Changes – Three Step Turn to Right	

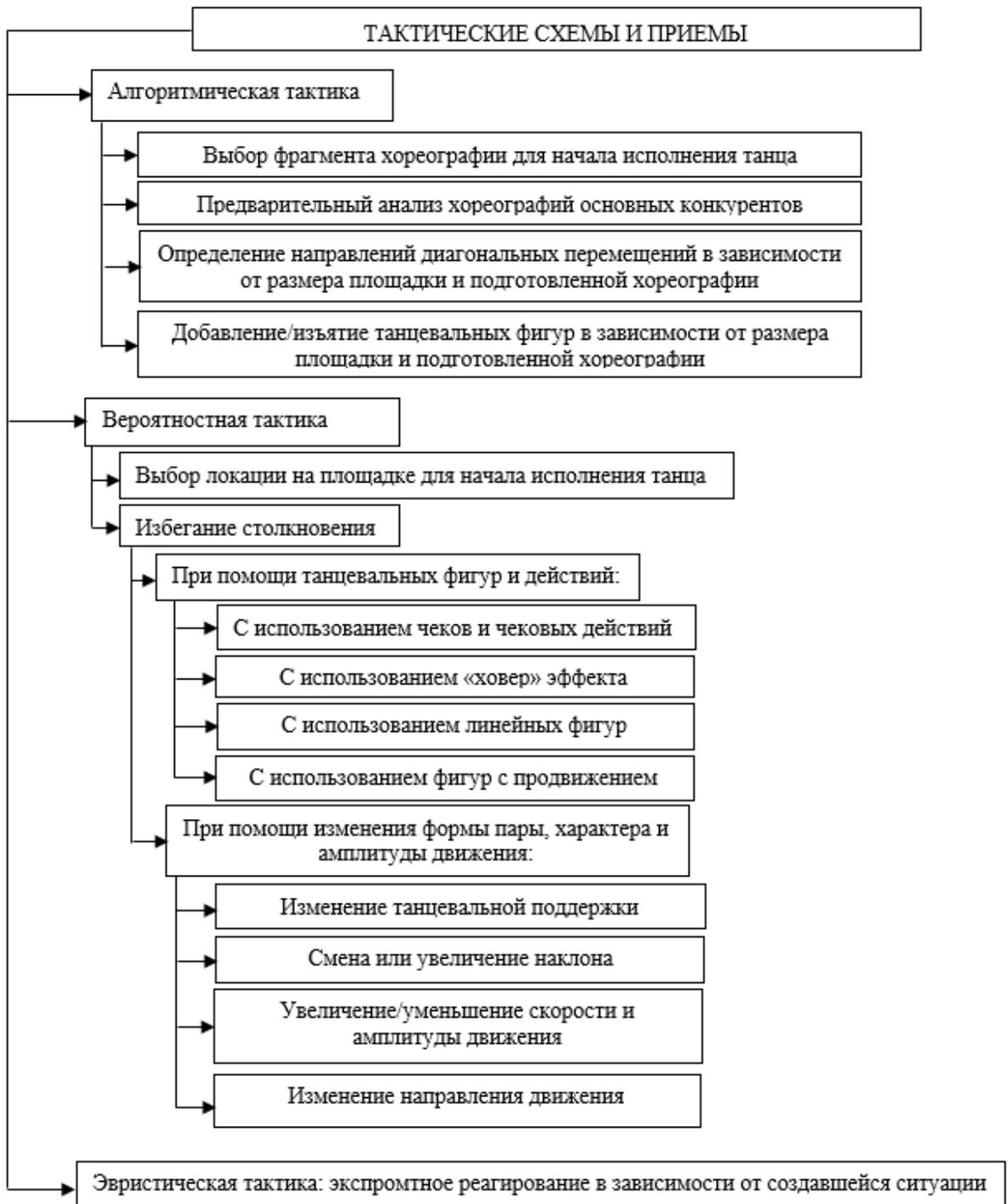


Рисунок 7. – Классификация тактических схем и приемов, используемых при исполнении программы Стандарт