

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЮНОСТЬ РОССИИ»

Принята

на заседании тренерского совета

« 10 »

03

2023 года

Протокол №

1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

О.А.Купреев

« 10 »

03

2023 года



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

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Минспорта РФ от 09.11.2022 года № 961.

Сроки реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- этап спортивной специализации (учебно-тренировочный этап) – 5 лет.

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Законодательные и нормативно-правовые основы разработки программы, цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы, срок реализации Программы.....	4
1.2.	Характеристика вида спорта «танцевальный спорт», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.....	6
2.	Нормативная часть	11
2.1.	Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды)	11
2.2.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».....	13
2.3.	Требование к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки	14
2.4.	Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного).....	18
2.5.	Виды подготовки (общая физическая, и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».....	22
2.6.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».....	57
2.7.	Перечень тренировочных мероприятий.....	57
2.8.	Годовой план спортивной подготовки.....	60
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	61
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	62
2.11.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	73
3.	Методическая часть	79
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.....	79
3.2.	Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.....	85
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	92

3.4.	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения....	93
4.	Система спортивного отбора и контроля	96
4.1.	Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».....	96
4.2.	Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.....	99
4.3	Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.....	100
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.....	103
5.	Материально-техническое обеспечение реализации программы	126
6.	Информационное обеспечение реализации программы	131

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа многолетней спортивной подготовки по виду танцевальный спорт разработана, на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 07.06.2013 г., далее – 329-ФЗ), Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 961.

1.1. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

Основные цели:

- организация процесса спортивной подготовки путём реализации программ спортивной подготовки с последовательным переводом спортсменов с одного этапа на другой в соответствии с требованиями федеральных стандартов;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации путём осуществления спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- проведение тренировочного процесса, который подлежит планированию, и включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных мероприятиях различного уровня;
- осуществление отбора и спортивной ориентации, выявление задатков юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определённым видом спорта (спортивной дисциплине) и выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

Основные задачи:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта «танцевальный спорт»;
- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечения спортивной экипировкой;
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- присвоение массовых разрядов в соответствии с единой Всероссийской

спортивной классификацией;

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, спортсменов высокого класса, и спортивной ориентации юных спортсменов в соответствии с предрасположенностью к определённому виду спортивной деятельности, индивидуальными возможностями;

- реализация программ спортивной подготовки по виду спорта.

Результатами реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки; освоение основ техники и тактики по виду спорта «танцевальный спорт»;

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «танцевальный спорт»;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья.

Программа рассчитывается на **52 недели в год**.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения

непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;
спортивные соревнования;
контрольные мероприятия;
инструкторская и судейская практики; медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

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

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Срок реализации программы – 8 лет:

- этап начальной подготовки – 3 года;

- тренировочный этап – 5 лет.

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

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

художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Искусство спортивного танца учит красоте и выразительности движения, формирует фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость. Благодаря систематическим занятиям приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального искусства бальной хореографии.

Весь материал в программе излагается для групп начальной подготовки и тренировочных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности спортсменов самостоятельно с учетом возраста и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Благодаря систематическим занятиям спортивными танцами спортсмены не только знакомятся с основами танцевальной культуры, но и овладевают навыками профессиональной деятельности в танцевальном спорте.

Во всем танцевальном мире соревнования по спортивным танцам делятся на 2 программы: европейскую (Standard, Modern или Ballroom), латиноамериканскую (Latin) или их иногда называют десяткой танцев.

В Европейскую программу (по-другому «Стандарт») входят 5 основных танцев:

- медленный вальс (темп 28-30 тактов в минуту),
- танго (темп 31-33 тактов в минуту),
- венский вальс (темп 58-60 тактов в минуту),
- медленный фокстрот (темп 28-30 тактов в минуту),
- квикстеп (быстрый фокстрот) (темп 50-52 тактов в минуту).

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

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

Венский Вальс

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

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

Медленный Вальс

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

Вальс был привезен в Соединенные Штаты в середине 1800 годов. Темп Венского Вальса был достаточно быстрым, и вскоре композиторы стали писать музыку, которая была намного медленнее. От этой музыки развился новый стиль Вальса, называемый Бостоном, с более медленными поворотами, и более длинным, скользящим движением. Примерно в 1874, в Англии, образовался влиятельный "Бостонский Клуб" и начал появляться новый стиль танца, английский, названный впоследствии Медленным Вальсом (Slow Waltz). Однако, только после 1922 этот танец станет столь же фешенебельным как Танго. Странно, но то, что раньше пары танцевали в Вальсе Бостон, очень сильно отличается от того, что мы исполняем сейчас. Сразу после 1-ой Мировой войны Вальс стремительно меняется. В 1921 было решено, что основное движение должно быть: шаг, шаг, приставка. Когда в 1922 Виктор Сильвестр выиграл первенство, то Английская программа вальса состояла всего лишь из Правого Поворота, Левого Поворота и Смены Направления. В 1926/1927 Вальс был значительно усовершенствован. Основное движение было изменено на: шаг, шаг в сторону, приставка. В результате этого появилось больше возможностей для развития фигур. Они были стандартизированы Имперским Обществом Учителей Танца (ISTD).

Танго

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

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

Медленный Фокстрот

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

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

Квикстеп

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

Появился в течение 1-ой Мировой войны в пригороде Нью-Йорка, первоначально исполнялся африканскими танцорами. Дебютировал в Американском мюзик-холле и стал очень популярным в танцевальных залах.

Фокстрот и Квикстеп (Quickstep) имеют общее происхождение. В двадцатых годах многие оркестры играли медленный фокстрот слишком быстро, что вызвало много жалоб среди танцующих. В конечном счете, развилось два различных танца, медленный фокстрот, темп был замедлен до 29-30 тактов в минуту, и Квикстеп, который стал быстрой версией Фокстрота, исполняемого в темпе 48-52 тактов в минуту. Одним из танцев повлиявшим на развитие Квикстепа был популярный Чарльстон.

В Латиноамериканскую программу (Latin) входят танцы:

- самба (темп — 50-52 тактов в минуту),
- ча-ча-ча (темп — 30-32 тактов в минуту),
- румба (темп — 25-27 тактов в минуту),
- пасодобль (темп — 60-62 тактов в минуту),
- джайв (темп — 42-44 тактов в минуту).

Из Латиноамериканских танцев только самба и пасодобль танцуются с продвижением по линии танца. В остальных танцах танцоры более или менее остаются на одном месте, хотя и в этих танцах возможно перемещение танцоров по танцевальной площадке с возвратом к исходной точке или без.

В Латиноамериканской программе контакт более свободный, чаще всего осуществляется за счет соединенных рук и иногда может, как вообще теряться, так и усиливаться за счет поддержек и других фигур.

Порядок исполнения танцев на конкурсе следующий:

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

Ча-ча-ча

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

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

Самба

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

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

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

Румба

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

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

Пасодобль

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

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

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

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

Десять танцев

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

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

В танцевальном спорте различают следующие возрастные категории: младшая детская (Дети-1) - 9 лет и моложе, старшая детская (Дети-2) - 10-11 лет, младшая юниорская (Юниоры-1) - 12-13 лет, старшая юниорская (Юниоры-2) - 14-15 лет, младшая молодежная - 16-18 лет.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды)

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

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);

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

Основными задачами тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки являются:

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

на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) начальной специализации до 3-х лет; углублённой специализации свыше 2-х лет - специализация и углублённая тренировка в избранном виде спорта; укрепление здоровья; повышение общей физической подготовленности; совершенствование специальной физической подготовленности; частные задачи данного этапа: овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков; формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике вида

спорта; овладение индивидуальными тактическими действиями; выявление задатков и способностей детей; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; общая и специальная психологическая подготовка; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва.

В программе представлены примерные схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

В программе отражены требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки, систему контроля и зачетные требования.

Структура годового цикла остается традиционной состоящей из трех периодов: подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: начальный и предсоревновательный; основной (соревновательный); переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

Задачи подготовительного периода:

На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки - дальнейшее овладение элементами техники исполнения движений и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, отработка программ, воспитание морально-волевых качеств.

Задачами соревновательного, основного периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники исполнения движений и композиций.

Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма танцоров этот

период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

В подготовительном периоде выделяют два основных этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного периода по видам подготовки:

ОФП – повышение уровня функциональной и физической подготовленности, совершенствование физических качеств. Выполнение этих задач создает предпосылки для выполнения задач СФП. В свою очередь выполнение задач СФП создает предпосылки для выполнения задач СТП.

Базовый общеподготовительный этап может состоять из двух мезоциклов. Первый - длительностью 2 микроцикла (2 общеподготовительных ординарных) - втягивающий.

Второй мезоцикл может иметь длительность 4-х микроциклов (1-общеподготовительный ординарный, 2-общеподготовительных ударных, 1-восстановительный). Уровень нагрузки достигает больших и предельных величин.

Первый микроцикл продолжительностью пять дней - самый короткий, суммарный уровень нагрузки в этом микроцикле достигает средних величин. Это связано с задачей вработывания организма для выполнения дальнейшей работы.

Второй микроцикл длится шесть дней, суммарный уровень нагрузки достигает средне - больших величин. Этот микроцикл служит отправной точкой для решения основных задач общеподготовительного этапа подготовительного периода: повышение уровня физической подготовленности спортсменов и совершенствование физических качеств.

Третий микроцикл длится также шесть дней, суммарный уровень нагрузки достигает больших величин. В этом микроцикле ведется целенаправленная работа по совершенствованию уровня функциональной и физической подготовленности спортсменов, а также дальнейшее совершенствование физических качеств.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в	Возраст для зачисления и перевода	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной	5	9	8

2.3. Требования к объему тренировочного процесса

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной подготовки.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Различают большую, среднюю и малую нагрузку.

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью моторной загруженности до 90% времени и высокой интенсивностью. По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением. По тактической подготовке – упражнения сверх соревновательной насыщенности, специальные задания.

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью моторной загруженности и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции). В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию техники выполнения приемов. В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения.

Малая нагрузка – занятие с низкой плотностью моторной загруженности и уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию техники (без сложных элементов и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях.

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм спортсмена адаптируется к определенным нагрузкам.

Однородные по физиологическому воздействию величины нагрузки

можно получать за счет увеличения интенсивности или длительности тренировочного занятия. Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен.

В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне. В непрекращающемся стремлении к достижению наивысших спортивных результатов многие спортсмены стараются больше тренироваться, считая, что чем больше тренируешься, тем лучше выступаешь. Для других окончание соревновательного сезона означает начало периода отдыха и прекращение тренировочных занятий. Такие спортсмены также уверены, что как только начнется сезон соревнований, они по-прежнему будут хорошо подготовлены.

Травмированные спортсмены, залечивающие свои травмы, опасаются, что к тому времени, когда они снова смогут начать тренироваться, достигнутый предварительными тренировками уровень подготовленности снизится.

Ни одно из приведенных убеждений нельзя считать полностью правильным. Спортсмен, который тренируется все больше и больше, в конце концов увидит, что его результаты не улучшаются, а наоборот, ухудшаются.

Уровень подготовленности спортсмена, решившего отдохнуть от нагрузок, а также травмированного, несомненно, понизится, но его очень быстро можно восстановить.

Повторяющиеся изо дня в день нагрузки можно рассматривать как положительные, поскольку увеличивается способность образования энергии, толерантность к физическим нагрузкам и физическая подготовленность. Основные физические изменения, обусловленные физической активностью, происходят в первые 6-10 недель.

Величина адаптационных реакций, как правило, регулируется объемом тренировочных нагрузок, что дало повод многим тренерам и спортсменам считать, что лучшим становится спортсмен, выполняющий наибольший объем работы с максимальной интенсивностью.

Вследствие этого количество и качество часто рассматривают как синонимы. Интенсивность адаптации человека к тренировочным нагрузкам ограничена и не может быть форсирована. Кроме того, на одну и ту же тренировочную нагрузку каждый человек реагирует по-своему, поэтому то, что

может быть чрезмерно для одного, оказывается недостаточным для другого. В этой связи при планировании объемов тренировочных и соревновательных нагрузок очень важно учитывать индивидуальные различия.

Планирование объемов спортивной подготовки по спортивным танцам должно основываться на принципе постепенного увеличения нагрузки, согласно которому для достижения максимальных результатов тренировочный стимул должен постепенно увеличиваться по мере того, как организм адаптируется к текущему стимулу.

Если величина нагрузки остается постоянной, организм полностью адаптируется к этому уровню стимуляции и ему не потребуется дальнейшая адаптация. Единственный способ дальнейшего улучшения мышечной деятельности вследствие тренировочных нагрузок – постепенное увеличение тренировочного стимула или нагрузки.

Говоря об интенсивности тренировки, следует разграничивать силу мышечного действия и величину нагрузки на сердечно-сосудистую систему. В отношении мышечного действия интенсивность максимальна, например, когда мышцы производят максимальное усилие. Повторение подобных максимальных усилий в течение нескольких дней и недель приводит к увеличению мышечной силы, однако практически не способствует повышению выносливости сердечно-сосудистой системы: мышцы укрепляются, но их аэробная производительность остается прежней. С другой стороны, при снижении интенсивности мышечной силы и увеличении числа мышечных действий стимулируются системы транспорта кислорода и энергии.

Если силовая тренировка, включающая повторения максимальных мышечных действий, не способствует повышению аэробной производительности, то повторяющиеся нагрузки спринтерского типа продолжительностью 30 секунд повышают величину нагрузки на сердечно-сосудистую систему почти на 8 %. При снижении интенсивности увеличивается объем работы, которую может выдержать спортсмен.

Если во время одного тренировочного занятия можно выполнить лишь несколько максимальных мышечных действий, то при уменьшении силы, образуемой мышцами ниже максимального показателя, можно произвести множество повторных действий.

Не следует также забывать о значительной взаимосвязи интенсивности и объема физической нагрузки. Если интенсивность понижена, объем следует увеличить, чтобы произошли адаптационные процессы. Адаптационные реакции вследствие высокоинтенсивной тренировки небольшого объема значительно отличаются от адаптационных реакций, обусловленных нагрузками небольшой интенсивности и большого объема.

Попытки проведения высокоинтенсивных тренировочных занятий большого объема могут оказать отрицательное воздействие на адаптационные процессы. Энергетические потребности при нагрузках высокой интенсивности предъявляют повышенные требования к гликолитической системе и ведут к быстрому истощению запасов мышечного гликогена.

Если такие тренировки проводятся слишком часто, например, каждый

день, происходит хроническое истощение энергетических резервов мышц, и у человека могут появиться симптомы хронического утомления или перетренированности. Кроме того, это может привести к превышению порога психологической и физической толерантности у некоторых спортсменов, имеющих потенциал для достижения высокого уровня, вследствие чего они могут уйти из спорта, так и не показав своих лучших результатов.

Таким образом, чрезмерная тренировка означает тренировочные нагрузки большого объема, интенсивности или их сочетания. Они не приводят к дополнительному повышению уровня подготовленности или результатов, а могут вызвать хроническое утомление и снижение результатов вследствие истощения запасов мышечного гликогена.

Увеличение объема нагрузки достигается за счет увеличения продолжительности занятий или их частоты. Интенсивность тренировки определяет специальные адаптационные реакции на тренировочный стимул.

Занятия небольшого объема высокой интенсивности проводятся в течение коротких отрезков времени и способствуют увеличению мышечной силы, аэробная производительность при этом не улучшается.

Нагрузки большого объема низкой интенсивности, напротив, стимулируют системы транспорта кислорода и окислительного метаболизма и приводят к достаточно большому повышению аэробной производительности.

При планировании объемов тренировочных и соревновательных нагрузок важно предусматривать достаточный отдых и изменение интенсивности и объема нагрузок, чтобы не допустить перетренированности.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Для спортивных дисциплин: европейская программа, латиноамериканская программа, дзюдо - европейская программа, дзюдо - латиноамериканская программа, ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа				
Количество часов в неделю	6	8	10	16
Общее количество часов в год	312	416	520	832

В программе для каждой возрастной категории обучающихся определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, и функциональной подготовленности. Методы и средства, применяемые, при обучении зависят от

состава группы и от периода занятий.

Пределные тренировочные нагрузки

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по танцевальному спорту.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки спортсменов приведены в таблице

Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам подготовки определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Устанавливаются следующие режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторской и судейской практики, а также медико-восстановительных и других мероприятий.

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения тренировочных часов в группах начальной подготовки
2-3 года

Период	Подготовительный			Соревновательный			Переходный		Подготовительный		Соревновательный		Всего часов
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Общая физическая подготовка	10,8	9,6	10,2	6,8	6,4	6,8	14,4	14,4	10,2	10,8	6,8	6,8	114,0
Специальная физическая подготовка	5,4	4,8	5,1	8,5	8,0	8,5	5,4	5,4	5,1	5,4	8,5	8,5	78,6
Техническая подготовка	16,2	14,4	15,3	17,0	16,0	17,0	14,4	14,4	15,3	16,2	17,0	17,0	190,2
Теоретическая подготовка	1,8	1,6	1,7	0,85	0,8	0,85	0,9	0,9	1,7	1,8	0,85	0,85	14,6
Тактическая подготовка	0,9	0,8	0,85	0,34	0,32	0,34	0,18	0,18	0,85	0,9	0,34	0,34	6,34
Психологическая подготовка	0,9	0,8	0,85	0,51	0,48	0,51	0,72	0,72	0,85	0,9	0,51	0,51	8,26
Приемные и переводные испытания												2,0	2,0
Контрольные испытания					2,0								2,0
Музыкальное развитие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
Медицинское обследование	По графику												
Всего часов	36	32	34	34	34	34	36	36	34	36	34	36	416

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения тренировочных часов в тренировочных группах
до трёх лет подготовки

Период	Подготовительный			Соревновательный			Переходный		Подготовительный		Соревновательный		Всего часов
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Общая физическая подготовка	7,2	6,4	6,8	5,1	4,8	5,1	10,8	10,8	6,8	7,2	5,1	5,1	81,2
Специальная физическая подготовка	7,2	6,4	6,8	10,2	9,6	10,2	7,2	7,2	6,8	7,2	10,2	10,2	99,2
Техническая подготовка	25,2	22,4	23,8	22,1	20,8	22,1	21,6	21,6	23,8	25,2	22,1	22,1	272,8
Теоретическая подготовка	1,8	1,6	1,7	1,7	1,6	1,7	1,8	1,8	1,7	1,8	1,7	1,7	20,6
Тактическая подготовка	1,8	1,6	1,7	1,7	1,6	1,7	1,8	1,8	1,7	1,8	1,7	1,7	20,6
Психологическая подготовка	1,8	1,6	1,7	1,7	1,6	1,7	1,8	1,8	1,7	1,8	1,7	1,7	20,6
Приемные и переводные испытания												2,5	2,5
Контрольные испытания					2,5								2,5
Музыкальное развитие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
Медицинское обследование	По графику												
Всего часов	45	40	42,5	42,5	42,5	42,5	45	45	42,5	45	42,5	45	520

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения тренировочных часов в тренировочных группах
свыше трёх лет подготовки

Период	Подготовительный			Соревновательный			Переходный		Подготовительный		Соревновательный		Всего часов
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Общая физическая подготовка	10,9	10,4	12,1	6,1	5,8	6,0	16,5	17,1	11,2	11,4	6,0	5,7	119,2
Специальная физическая подготовка	9,3	8,8	10,2	14,8	14,1	14,6	11,3	11,7	9,4	9,8	14,6	13,9	142,5
Техническая подготовка	38,4	36,8	42,9	39,9	38,3	39,8	33,0	34,2	39,8	4,0	39,8	38,2	461,1
Теоретическая подготовка	3,4	3,2	3,7	3,5	3,3	3,4	3,5	3,6	3,4	3,6	3,4	3,2	41,2
Тактическая подготовка	2,5	2,4	2,8	2,6	2,5	2,6	2,6	2,7	2,6	2,6	2,6	2,5	31,0
Психологическая подготовка	2,5	2,4	2,8	2,6	2,5	2,6	2,6	2,7	2,6	2,6	2,6	2,5	31,0
Приемные и переводные испытания												3,0	3,0
Контрольные испытания					3,0								3,0
Музыкальное развитие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
Медицинское обследование	По графику												

Всего часов	67	64	74,5	69,5	69,5	69	69,5	72	69	70	69	69	832
--------------------	-----------	-----------	-------------	-------------	-------------	-----------	-------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

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

Подготовка танцора проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап начальной подготовки дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой спортивной подготовки нормативы.

Выполнение программы по каждому году и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы отдельного тренера.

- Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов согласно проекту ФССП

2.5. Виды подготовки

В содержании спортивной подготовки по танцевальному спорту выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-	Развитие специальных физических

		физическая	качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения программы на данном этапе
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая		Освоение техники
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия танцоров
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная; в ходе практических занятий; самостоятельная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в танцевальном спорте
6.	Соревновательная	Соревнования; модельные тренировки; прикидки	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка, способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые, так или иначе, обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности. Высокие достижения зависят от нескольких обобщенных факторов, определяющих спортивную работоспособность.

К числу важнейших относятся: высокий уровень аэробных и анаэробных энергетических возможностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства, а также фактор специфических способностей спортсменов, обуславливающий эффективность работоспособности.

Средства общей физической подготовки:

Обще подготовительные упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками. Упражнения выполняются максимальное количество раз.

Увеличение мышечной массы и развитие силы

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения на различные группы мышц: подтягивания, отжимания, метание предметов, упражнения на пресс, мышц спины, удержание в позе лодочка.

Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре,

приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера.

Упражнения с отягощениями, жим стоя и лежа, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания.

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной), в высоту.

Развитие гибкости

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.

Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: мостики, шпагаты, а также различные специфические упражнения.

Динамические упражнения: увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

Координация движений и развитие ловкости

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Туры (в обе стороны) с изменением позиций рук, имитационные и хореографические упражнения, плавание и т.п. Подвижные игры, эстафеты.

Развитие скорости и выносливости

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, физической выносливости. Все силовые упражнения, выполняемые за определенное время: беговые упражнения, упражнения со скакалкой, резиной.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения, бег челночный бег с ускорением 30 м, бег с изменением направления и скорости движения; многоскоки.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, игровые

упражнения для развития скоростных качеств, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

Специальная физическая подготовка

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

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

Силовые способности танцоров подразделяют на собственно силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость. Развитие силы в танцевальном спорте влияет на специальную выносливость при выполнении большого объема работы. Сильные мышцы спины, брюшного пресса и рук позволяют показывать правильные и красивые линии, держать свое тело в статике и динамике в пространственных и временных условиях. Без сильных и тренированных ног невозможно показать красивый, «мощный» танец. Поэтому в процессе физической подготовки самое пристальное внимание необходимо уделять силовой выносливости ног, а также развивать пресс и силу мышц спины. Средствами воспитания силы являются силовые упражнения, т.е. упражнения, выполнение которых связано с преодолением повышенных сопротивлений. Однако необходимо помнить о том, что развивать надо не силу вообще, а необходимые в спортивных танцах силовые качества. Значительное место в тренировке танцоров должно быть уделено воспитанию выносливости.

Выносливость традиционно связывалась с необходимостью борьбы с

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

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

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

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

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

Через цели и задачи - формируем, обучаем, развиваем. Разминку на занятиях мы проводим энергично, интенсивно. Положительный настрой дает возможность выдерживать психологические нагрузки. Чередование и рациональный подбор упражнений регулируют нагрузку напряжений и расслаблений (средства - релаксационные движения, аэробика на ковриках, экзерсис на середине зала и т.п.).

В основной части применяем игровые методики (средства): «музыкальное колесо» в стандарте, в латиноамериканских танцах в ритме музыки хлопки притопы в разных темпах и скорости. Отрабатывая единичные технические

действия (ЕТД) в каждой фигуре танца, многократным повторением развиваем способность, регулировать свои действия сознательной целью. С компьютера через мультимедийный проектор применяем большой экран, показывая графики, схемы, видео, презентации и т.д. Схематизированные представления развивают мышление. При использовании видеокамеры на занятиях, быстро корректируются и исправляются сделанные ошибки во время танца. Это средство и возможность поиска решения задач и конкретных целей, способ влияния на воспитанников.

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

Техническая подготовка

СПИСОК ДОПУСТИМЫХ ФИГУР В ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЕ (STANDART)

1. ФИГУРЫ КЛАССА «Е»

КЛАСС Е МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTS).

Closed Changes	Закрытые перемены	Natural Turn	Правый поворот
Reverse Turn	Левый поворот	Natural Spin Turn	Правый спин
поворот			

КЛАСС Е ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTS)

1. Natural Turn Правый поворот

КЛАСС Е БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP)

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

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

2. ФИГУРЫ КЛАССА «D»

КЛАСС D МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTZ)

(Фигуры 1.-14 из класса «Е»)

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

КЛАСС Д ТАНГО (TANGO)

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

КЛАСС Д ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTZ)

(Фигура 1 из класса "Е")

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

КЛАСС Д БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP)

(Фигуры 1-14 из класса "Е") Running Finish	Бегущее окончание
Reverse Pivot	Левый пивот
Running Zig Zag	Бегущий зигзаг
Change of Direction	Перемена направления
Cross Swivel	Кросс свивл
Running Right Turn	Бегущий правый поворот
Telemark	Телемарк
Impetus Turn	Импетус поворот
Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих шага
Tipple Chasse to Left	Тигшл шассе влево
V6 B 6	
Double Reverse Spin	Двойной левый спин

3. ФИГУРЫ КЛАССА «С»

КЛАСС - С МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTZ)

(Фигуры 1-28 из классов "Е", "D")

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

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

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

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

5. Backward Changes

Перемены назад

КЛАСС-С МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ (SLOW FOX)

Feather Step	Перо
Curved Feather	Изогнутое перо
Hover Feather	Ховер перо
Feather Finish	Перо окончание
Three Step	Тройной шаг
Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
Natural Turn	Правый поворот
Open Natural Turn From PP	Открытый правый поворот из ПП Natural
Twist Turn	Правый твист поворот
Reverse Turn	Левый поворот
Reverse Wave	Левая волна
Change of Direction	Перемена направления
Impetus Turn	Импетус поворот
Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот
Telemark	Телемарк
Open Telemark	Открытый телемарк Natural Telemark Правый
телемарк Whisk	Виск

Weave from PP плетение Natural Fallaway Weave Slip Pivot	Плетение из ПП Natural Weave Правое Правое фоллэвей плетение Слип пивот Top Spin Топ спин Reverse Spin Левый спин Hover Cross Ховер кросс Наружный свивл Hover Telemark Ховер Фоллэвей виск Whisk to Left Виск влево Левый фоллэвей Правый зигзаг из ПП Weave Плетение Перо назад Продолженная левая волна Правый ховер телемарк
Outside Swivel телемарк Fallaway Whisk Reverse Fallaway Natural Zig Zag from PP Backward Feather Extended Reverse Wave Natural Hover Telemark	

КЛАСС – С БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP) (Фигуры 1-26 из классов "E", "D")

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

СПИСОК ДОПУСТИМЫХ ФИГУР В ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОЙ ПРОГРАММЕ (LATIN)

4. ФИГУРЫ КЛАССА "E"

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

КЛАСС - E ЧА-ЧА-ЧА

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

КЛАСС - E ДЖАЙВ

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

5. ФИГУРЫ КЛАССА "D"

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

Closed Rocks	Закрытые роки	Corta Jaca Корта джака
Samba Locks	Самба локи	Maurole
(Continuous Volta Turn to L and to R)	Мэйпоул (Непрерывный вольтовый поворот	
влево и вправо)		
Open Rocks	Открытые роки	
Plait	Коса	
Argentine Crosses	Аргентинские кроссы	
Rolling of the Arm	Раскручивание от руки	
Three Step Turn	Поворот на трёх шагах	
Backward Rocks	Роки назад	

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

Natural Top (finish A)	Правый волчок (окончание А)	Turkish Towel Турецкое полотенце
------------------------	-----------------------------	----------------------------------

Reverse Top
Opening Out From Reverse Top
Alemana (finish B)
Rope Spinning
Curl
Cuban Break in Open Pos.
Cuban Break in Open CPP

Левый волчок
Раскрытие из левого волчка
Алемана (окончание Б) Spiral Спираль
Лассо
Локон
Кубинский брейк в открытой позиции
Кубинский брейк в открытой ОПП

КЛАСС - Д – РУМБА

Basic Movement
Shoulder to Shoulder
Progressive Walks fwd. and bkwd
Spot Turns to R and to L
Turn to R and to L
(New York)
Hand to Hand
Alemana
a)from fan pos.
открытой позиции
Fan
Hockey Stick
Opening Out to R

Основное движение
Плечо к плечу
Поступательный ход вперед и назад
Поворот на месте влево и вправо Underarm
Поворот под рукой влево и вправо Check
Чек (Нью-Йорк)
Рука в руке
Алемана
из позиции веера б)from open pos. из
Веер
Клюшка Natural Top Правый волчок
Раскрытие вправо Closed Hip Twist
Закрытый хип твист Open Hip Twist
Открытый хип твист Cucarachas
Кукарача
Спираль
Боковой шаг Fencing Фехтование Fallaway
Фоллэвей (Аида) Cuban Rocks
Кубинские роки Curl Локон

Spiral
Side Step
(Aida)

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

Throwaway Whip

Хлыст с откидыванием Walks (Slow and Quick)
Ход (медленный и быстрый) Simple Spin

Double Cross Whip

Простой спин
Хлыст с двойным кроссом Rolling of the Arm
Раскручивание от руки Flicks Into Break
Флики в брейк

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

Перекрученная перемена мест слева направо
Цыплячий ход
Левый хлыст
Испанские руки

6. ФИГУРЫ КЛАССА «С»

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

Travelling Locks
Crusado Walks and Locks
in Shadow Position
Contra Botafogos
Natural Roll
Roundabout (Circular Voltas to R and L)
Circular Volta in Right Shadow Pos.

Локи с продвижением
Крузадо ход и локи в теневой позиции
Контр Ботафого
Правый ролл
Карусель (круговая вольта вправо и влево)
Круговая вольта в правой теневой позиции

(to L and R)	(вправо и влево)
Same Foot Volta	Вольта с одноимённых ног
Shadow Travelling Volta	Вольта с продвижением в теневой позиции а)
curved to R	изогнутая вправо
b) curved to L	изогнутая влево
Promenade to Counter Promenade Runs	Бег из променада в обратный променад
Rhythm Bounce	Ритмическое баунс движение
Foot Changes	Смены ног

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

Time Step in Guapacha Timing	Тайм степ в ритме гуапача
Close Hip Twist Spiral	Спиральный закрытый хип твист
Open Hip Twist Spiral	Спиральный открытый хип твист
Follow My Leader	Следую за лидером
Natural Top (finish B)	Правый волчок (окончание Б)
Split Cuban Break in Open CPP	Дроблёный кубинский брейк в открытой ОПП
Cross Basic With Lady's Solo Turn	Кросс бейсик с сольным поворотом дамы
Split Cuban Break From Open CPP and PP	Дроблёный кубинский брейк из открытой ОПП и
ПП Rolling of the Arm	Раскручивание от руки
Sweetheart	Возлюбленная
Continuous Circular Hip Twist	Продолженный круговой хип твист
Methods of Changing Feet	Способы смены ног

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

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

КЛАСС – С ПАСОДОБЛЬ

Appel	Аппель
Basic Movement	Основное движение
Sur Place	На месте
Chasse	Шассе
a) to L and R	влево и вправо
б) with and without turns	с поворотом и без с) with and without elevations
Attack	Атака
Separation	Разделение
Huit (Cape)	Плащ
Promenade	Променад
Promenade Close	Закрытие из променада
Promenade to Contra Promenade	Из променада в обратный променад
Sixteen	Шестнадцать
Grand Circle	Большой круг

Ecart (Fallaway Whisk)	Уклонение (фоллэвей виск) Fallaway Reverse
Open Telemark	Левый фоллэвей
Changes of Feet	Открытый телемарк
a) one beat hesitation	Смены ног
b) syncopated sur place	с задержкой на 1 удар
chasse с синкопированным шассе	синкопированная на месте c) syncopated
Left Foot Variation	Вариация левой ноги
Coup de Picues	Удар шпагой
a) changing from LF to RF	со сменой с левой ноги на правую
b) changing from RF to LF	со сменой с правой ноги на левую
d) syncopated	двойной
c) coupled	синкопированный Promenade Link
Променадное звено Twist Turn	Твист поворот
Fallaway Ending to Separation	Фоллэвей окончание к разделению
Fregolina (incorporating Farol)	Фреголина (включая Фарол) Alternative Ending
to PP	Альтернативное окончание в ПП La Passe
Syncopated Separation	Ля пасса (проходка)
Banderillas	Синкопированное разделение
Twists	Бандерильи
Chasse Cape	Твисты
Traveling Spins from PP	Плащ шассе
from CPP	Спины с продвижением из ПП Traveling Spins
Spanish Line	Спины с продвижением из ОПП
Flamenco Taps	Испанская линия
	Дроби фламенко

КЛАСС С ДЖАЙВ (фигуры 1-22 из кл. "E", "D")

Overtured Fallaway Throwaway	Перекрученный фоллэвей с откидыванием
Windmill Ветряная	мельница
Curly Whip	Закрученный хлыст
Left Shoulder Shave (Hip Bumb)	Толчок левым плечом (бедром)
Change of Place R to L with Double Spin	Смена мест справа налево с двойным
поворотом	
Shoulder Spin	Спин Плечами
Whip-Spin	Хлыст-Спин
Chugging	Чагтинг
Mooch	Муч
Catapult	Катапульта
Miami Special	Майами спецнал

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

WALTZ

Outside Change to Promenade,	Наружная перемена в променад,
Wing, Telemark	Крыло, телемарк
Promenade Ronde,	Променадный ронд,
R. Lunge Point to Whisk	Выпад в право с точкой в виск
Reverse Corte,	Левое корт,
Chasse to Contra Check,	Шассе в контр чек,
Open Finish	открытое окончание
Hover Telemark to P.P.,	Ховер телемарк в ПП, Правый фоллэвей
Natural Fallaway	

Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот
Slow Lock,	медленный лок, закрытый
Closed Telemark	телемарк
Whisk, Promenade Chasse,	Виск, променадное шассе, 3 шага
плетения,	
3 of Weave, Back Lock, Impetus	лок назад, импетус
- Whisk, Progressive Wing,	Виск, поступательное крыло, шассе
вправо, Chasse to R. Open Finish	открытое окончание
- Whisk, Promenade Chasse,	Виск, променадное шассе,
3 of Weave to Same Foot Lunge	3 шага плетения в выпад с одноимённой
ног	
- Spin and Turning Lock to P.P.,	Спин и лок с поворотов в ПП, двойное
крыло, Лок поворот	
Double Wing, Lock Turn	
- Spin and Turning Lock. Slow Lock,	Спин и лок с поворотом. Медленный лок,
смена наклона,	
Sway Change, Open Finish	открытое окончание
- Spin and Turning Lock. Side Sway,	Спин и лок с поворотом. Боковой наклон,
Hesitation, Contra Check	хезитейшн, контр чек
- Spin and Turning Lock,	Спин и лок с поворотом. Боковой лок с
ломаным	
Side Lock with Broken Sway	наклоном
- Spin and Turning Lock, Side Lock,	Спин и лок с поворотом. Боковой лок,
открытый	
Open Telemark, "Big Top"	телемарк, "Бит топ" в контр чек, to Contra
Check, Quick Spin and Twist	быстрый спин и твист
- Reverse Turn with	Левый поворот с открытым окончанием
Open Finish, Turning Chasse, Spins	шассе с поворотом, спины
- Reverse Turn, Open Finish,	Левый поворот, открытое окончание,
Fallaway Whisk, Progressive Wing	фоллэвей виск, поступательное крыло
- Open Telemark, Side Hover,	Открытый телемарк, боковой ховер, контр
чек	
Contra Check	
- Open Telemark, Side Hover,	Открытый телемарк, боковой ховер,
Outside Swivel, Quick Wing	наружный свивл, быстрое крыло
- Open Telemark, Natural Fallaway	Открытый телемарк, правый фоллэвей
виск, Whisk Quick Wing	быстрое крыло
- The Double Whisk	Двойной виск
- Hover Telemark to P.P.,	Ховер телемарк в ПП, променадное шассе
в хиндж	
Promenade Chasse to Hinge	
- Double Open Telemark,	Двойной открытый телемарк, правый
фоллэвей,	
Natural Fallaway, Fallaway Chasse	фоллэвей шассе
- The Continuous Double Reverse Spin	Продолженный двойной левый спин
- Open Telemark, Fallaway Natural Turn,	Открытый телемарк, фоллэвей правый
Chasse to R., Traveling Contra Check	поворот, шассе вправо, контр чек с
продвижением	
- Whisk, Stationary Pivots, Whisk	Виск, стационарные пивоты, виск
- Whisk, Left Turn to Contra Check	Виск, левый поворот в контр чек
- Spin and Twist with	Спин и твист со сменой наклона и лок
Changing Sway and Lock	
- Outside Spin and Hover to P.P.	Наружный спин и ховер в ПП
- Reverse Turn, Top Spin,	Левый поворот, топ спин, контр чек,
шассе. Contra Check, Chasse. Open Finish	Открытое окончание
- Open Telemark, Natural Telemark,	Открытый телемарк, правый телемарк,
Chasse to R. Contra Check	шассе вправо, контр чек

- Reverse Corte, Outside Spin and Roll
- Oversway to P.P. Left
Whisk to Standing Spin

Левое корте, наружный спин и ролл
Сверхнаклон в ПП, левый
виск в спин на месте

TANGO

- Back Open Promenade,
Whisk, Link. "Fan"
- Natural Twist Turn. Back Twinkle
- Promenade Turn to Rock,
Back Check. Tap
Тэп
- Open Promenade to R.F. Lock and Tap
- Fallaway Four Step, Cross anfl Slip
- Closed Promenade into
OverSway and Tap
- Open Promenade, Turning Rock,
Outside Swivel, Link
- Open Promenade,
Reverse Lock and Tap.
Check to P.P. Whisk,
Promenade Lock, Tap
- Open Promenade in Line.
Swivel. Link
- Open Telemark, Quick Promenade Point
променаде
Whisk, Link. Twist
- Promenade Turn to Rock. Drag.
быстрая
Quick Close to Four Step
- Quick Promenade and Tap
- Reverse to Double Rock, Drag,
- Pivot, Four Step Change
- Rock, Quick Lock, Double Whisk
- Fallaway Twist, Outside Swivel,
Oversway from
Promenade.Chasse to Link
- Oversway to Natural Spin
- The Promenade Flick and Twist
- Promenade Twist,
Promenade Lock and Tap
тэп
- Fallaway Reverse,
Back Contra Check. Natural Twist
твист
- Slow «Chase» checking
свивл back to Outside Swivel from
Four Step. Promenade Twist
- The Chase, Chasse to R.,
Whisk, Foot Change Чейз, шассе вправо, виск, смена ног
- Back Open Promenade,
фликом, Four Step with Flick.
Side Chasses to R. Lunge Roll
- Back Open Promenade,
файвстеп
Rock, "Switch". Five Step

открытый променада назад, Twist to
твист в виск, звено, веер

правый твист поворот. Твинкл назад.
променада поворот в рок, чек назад.

открытый променада в лок с П.Н. и тэп
фоллэйл форстеп, кросс и й слип

закранный променада в сверхнаклон и тэп
открытый променада, лок с поворотом,
наружный свивл, звено

Открытый променада, левый лок и тэп. Чек
в ПП, виск, променада лок, тэп

Открытый променада в линию, Outside
наружный свивл, звено
Открытый телемарк, быстрая точка в

виск, звено, твист
Променада поворот в рок, дрэг,

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

Променада твист, променада лок и

Левый фоллэвей, контр чек назад, правый

Медленный чейз, чек назад в наружный
из форстепа, променада твист

Открытый променада назад, форстеп с
боковые шассе в правый ланж ролл

Открытый променада назад, рок, свитч,

- Whisk, Back Check, Four Step
- Natural Twist Turn, Outside Spin to Ronde. Link. Brush Tap
- Telespin to Contra Check. поворот
- Natural Twist Turn

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

FOXTROT

- The Promenade Feather
- Open Telemark, Natural Fallaway to Weave плетение
- Box ending in Promenade, Whiplash, Feather Finish виплюш, перо окончание
- Checked Feather to Outside Swivel, Feather Finish свивл, перо окончание
- Reverse Pivot and Hover
- Checked Feather to Hover Open Impetus импетус
- Open Telemark. Spin to Fallaway, Pivot to Wave Weave
- Change of Direction with L. Sway. Natural Fallaway. наклоном, правый фоллэвей, Wave
- Checked Reverse Turn. Fallaway Whisk виск
- Reverse Turn with Back Left Feather...
- The Four Feathers
- Fallaway to Open Telemark
- Oversway from 4 of Wave. Weave ending окончание плетения
- Open Telemark, Zig Zag to Same Foot Lunge, одноимённых ног, Reverse Ending левое окончание
- Open Telemark, Checked Natural Turn, правый поворот,
- Faked Contra Check
- Open Telemark, Zig Zag, Hover Open Impetus открытый импетус
- Open Telemark, Zig Zag, Hover Open Impetus, открытый импетус,
- Natural Telemark to L. Side. Natural Telemark to Same Foot Lunge, Roll одноимённых ног, ролл
- Feather Step, Cross Swivel, Natural Hover Шаг перо, кросс свивл, правое перо
- Double Reverse Wing to Wave
- Double Reverse Wing to Weave
- Open Telemark, Hover, Pivot to

Променадное перо
 Открытый телемарк, правый фоллэвей в
 Бокс окончание в променаде,
 Остановленное перо в наружный
 Левый пивот и ховер
 Остановленное перо в ховер открытый
 Открытый телемарк, спин в фоллэвей, пивот в волну, плетение
 Смена направления с левым
 волна
 Остановленный левый поворот, фоллэвей
 Левый поворот с левым перо назад
 Четыре пера
 Фоллэвей в открытый телемарк
 Сверхнаклон из четвертого шага волны,
 Открытый телемарк, зигзаг в выпад с
 Открытый телемарк, остановленный
 ложный контр чек
 Открытый телемарк, зигзаг, ховер
 Открытый телемарк, зигзаг, ховер
 правый телемарк в выпад с
 Двойное левое крыло в волну
 Двойное левое крыло в плетение
 Открытый телемарк, ховер, пивот

В

- Double Reverse Spin
- Open Telemark, Natural Turn to Quick Outside Spin, наружный
- Natural Weave with Lock and Sway Change сменой наклона
- Open Telemark, Weave, "Switch" to Natural свитч в правое плетение
- Natural Turn, Quick Pull Step to степ Curving Feather, Impetus to Back Feather
- Weave, Pivot to Reverse Hesitation, хезитейшн, Curved Feather, Back Whisk
- Natural Turn, Natural Spin to Natural Weave правое плетение
- Natural Turn, Natural Spin to Fallaway Whisk фоллэвей виск
- Quick Top Spin to Wave. Tipple and Hover to P.P. ховер

назад

в ПП

- The Natural Hover Whisk Правый
- Wave to Hover, Open Finish to Weave окончание в плетение
- The Swivel Reverse.
- Fallaway Reverse, Slip Pivot, Stationary Pivots стационарные пивоты
- Fallaway Reverse, Slip Pivot, Double Reverse Spin, двойной Curving Three-Step, Open Finish, Fallaway Whisk тройной шаг, Открытое окончание, фоллэвей виск

QUICKSTEP

- The Six Quick Run Lock
- The Natural Lock Hover
- Progressive Chasse to P.P., Link, Chasse to R. Lock. шассе вправо, Progressive Chasse to R. Running Finish бегущее окончание
- Progressive Chasse, открытое окончание, Reverse Open Finish, Fish Tail
- The Six Quick Twinkle
- Top Spin, Back Lock, Running Finish окончание
- Double Progressive Chasse to Double Lock двойной лок
- Natural Turn to V.6. Top Spin and Tipsy типси
- Spin Turn to V.6. Forward Checked Lock, Tipsy лок вперёд, типси
- Spin Turn, Pivot, Chasse to R., Back Fish Tail

- двойной левый спин
- Открытый телемарк, правый поворот в быстрый спин, правое плетение с локом и Открытый телемарк, плетение, Правый поворот, быстрый пулл в изогнутое перо, импетус в перо
- Плетение, пивот в левый изогнутое перо, виск назад Правый поворот, правый спин в Правый поворот, правый спин в Быстрый топ спин в волну, типпл и ховер виск Волна в ховер, открытое Левый свивл Левый фоллэвей, слип пивот, Левый фоллэвей, слип пивот, левый спин, изогнутый

- Лок на шести быстрых шагах Правый лок ховер Поступательное шассе в ПП, звено, лок, поступательное шассе вправо, Поступательное шассе, левое фиш тэйл Шесть быстрых твинклов Топ спин, лок назад, бегущее Двойное поступательное шассе в Правый поворот в V6, топ спин и Спин поворот в V6, остановленный Спин поворот, пивот, шассе

вправо, фиш
тэйл назад
- The Two Fish Tails
- Open Impetus, Wing, Telemark, Fish Tail
телемарк, фиш тэйл
Open Impetus, Wing, Chasse to R., Open Finish.
вправо,
R.F. Break
брейк правой ногой
- Progressive Chasse. Cross Chasse to P.P.
шассе в

ПП,

Skip Lock
- Spin, Progressive Chasse,
изогнутый лок, шассе
Curving Lock, Chasse. Hop. Lock
- Quick Open Reverse, Pivot,
шассе, типси, лок
Chasse, Topsy, Lock
- Quick Open Reverse, Slide, Turning Lock.
Back Fish Tail
- Quick Open Reverse, Reverse Impetus.
левый импетус,
Lock (Chasse Roll)
- Quick Open Reverse, Closed Wing, Telemark,
закрытое крыло,
Topsy Point
- Quick Open Reverse.
прыжок,
Hop. Progressive Chasse
- Natural Turn. Back Lock,
бегущее
Running Finish into Hairpin. Check to V.6
- Spin and Turning Lock.
поступательное шассе
Progressive Chasse to P.P. Link. Topsy
- Spin Turn. Double Chasse to Rhythmic Coupes
ритмические купе
- Open Impetus. Fallaway, Back Run
назад
- The Windmill
- Natural Ronde Turn, Closed Wing, Telemark
крыло, телемарк
- Natural Ronde Turn, Wing, Open Telemark,
открытый
Natural Telemark to Counter Promenade, Topsy
променад, типси
- Rumba Cross to Whisk, Drop Locks
- Rumba Cross, Promenade Run,
типси, лок назад
Topsy. Back Lock
- Spin and Promenade Run.
точкой, лок назад
Topsy Point. Back Lock
- Quick Open Reverse, Hover Corte,
корте, Turning Chasse Rolls

Два фиш тэйл
Открытый импетус, крыло,
Открытый импетус, крыло, Шассе
открытое окончание,
Поступательное шассе, кросс
лок на прыжках
Спин, поступательное шассе,
прыжок, лок
Быстрый открытый левый, пивот,
Быстрый открытый левый, слайд,
лок с поворотом, фиш тэйл назад
Быстрый открытый левый поворот,
лок (шассе ролл)
Быстрый открытый левый поворот,
телемарк, типси с точкой
Быстрый открытый левый поворот,
поступательное шассе
Правый поворот, лок назад,
окончание в шпильку, чек в V6
Спин и лок с поворотом,
в ПП, звено, типси
Спин поворот, двойное шассе в
Открытый импетус, фоллэвей, бег
Ветряная мельница
Правый ронд поворот, закрытое
Правый ронд поворот, крыло,
телемарк, правый телемарк в контр
Румба кросс в виск, дроп локи
Румба кросс, променадный бег,
Спин и променадный бег, типси с
Быстрый открытый левый, хOVER
поворотные шассе роллы

Тактическая подготовка

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

Соревнования по танцевальному спорту проводятся в несколько туров - от предварительных до полуфинала и финала. В каждом туре танцоры должны исполнить пять двухминутных танцев. Исследование, показало, что степень напряжения мышц и частота дыхания танцоров, исполнивших один двухминутный танец, соответствовали показателям для велосипедистов, пловцов и бегунов на средние дистанции (за тот же промежуток времени). Финалист Чемпионата мира по 10 танцам выполняет за время турнира 30 танцев!

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

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

Дисциплина и командный дух. Танцевальный спорт - командный вид спорта. Командой может быть одна пара. Команда может состоять из 16 членов (8 пар) в соревнованиях «формейшн». Требования к дисциплине 16 человек, выполняющих до 13 перемен танцевального темпа, и при этом постоянно координирующих свое положение на паркете относительно других членов команды, намного выше по сравнению с другими видами спорта.

Грация и стиль. Подобно танцам на льду и художественной гимнастике, в спортивных танцах важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары. Однако в отличие от большинства других видов спорта танцы обладают особенностями, которые позволяют считать их не только спортом, но и искусством.

Танцевальный спорт не хобби – это стиль жизни. При серьезных занятиях голова все время занята танцами. Неважно: обедаешь ли ты или

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

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

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

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

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

Помехоустойчивость проявляется в способности противостоять внезапно возникающим помехам, не утрачивать работоспособность, сохранять рациональную структуру технических действий при неблагоприятных внешних и внутренних условиях без нарушения эффективности и результативности выполняемой соревновательной программы. Основные помехи, возникающие в процессе соревновательной деятельности, – это внешние неблагоприятные условия соревнований:

качество паркета, освещённость, высота потолка, температура воздуха и др., также помехи, создаваемые зрителями, соперниками и судьями. К внутренним помехам относятся травмы, конфликты, утомление, эмоциональное напряжение и др.

Стабильность характеризует способность спортсмена и ширину диапазона, в котором многократно с большой вероятностью оказывается его соревновательная оценка, и проявляется в устойчивости уровня достижений

спортсмена в течение ряда стартов, постоянстве ведущих технико-тактических характеристик, неизменности основных свойств, сохранении уверенности в достижении прогнозируемого итогового результата.

Основными составляющими надёжности соревновательных действий являются:

- психическая надёжность - устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях;

- надёжность техники - проявляется в стабильности двигательного навыка и спортивной техники в условиях действия различного рода сбивающих помех;

- специальная работоспособность - представляет собой энергетические возможности спортсмена, необходимые для решения поставленной двигательной задачи;

- функциональная надёжность - характеризует способность опорно-двигательного аппарата и организма в целом выдерживать механические нагрузки, возникающие при решении поставленной двигательной задачи;

- информационная надёжность - представляет собой способность нервной системы обеспечить эффективное использование энергетических возможностей организма, которое позволяет успешно решить двигательную задачу.

Условия реализации надёжности соревновательных действий определяются спецификой соревновательной деятельности, соревновательным опытом, заданной результативностью, экстремальностью условий соревнований, длительностью соревновательной борьбы и соревновательными нагрузками.

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

- специальная индивидуальная подготовленность: техника и сложность выполнения

- танцевальных элементов, уровень хореографической подготовленности;

- специальная физическая подготовленность: общая и специальная выносливость, силовая подготовленность, координационные способности, функции равновесия и балансирования.

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

- перспективное формирование стабильности, безотказности и помехоустойчивости соревновательной деятельности в процессе многолетней спортивной подготовки;

- этапное формирование стабильности и безотказности соревновательных действий в определённом периоде спортивной тренировки;

- оперативное формирование безошибочности и помехоустойчивости выполняемых упражнений к конкретным стартам.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

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

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

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

Содержание теоретических занятий

1. Физическая культура и спорт в РФ

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

Организация государственного руководства физической культурой и спортом в РФ. Роль министерств и ведомств в организации работы по физическому воспитанию населения. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту. Физическая культура в системе народного образования.

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

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

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких

достижений в спорте.

Спортивная классификация и ее значение для развития спорта в РФ.

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

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

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

2. История развития и современное состояние танцевального спорта

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

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

3. Строение и функции организма человека

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

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

Активный аппарат движения - мышцы и их вспомогательные образования.

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

Основные сведения о строении внутренних органов.

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

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

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

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

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

4. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена

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

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

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Методика проведения тренировочных занятий

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

Роль и значение планирования, как основы управления процессом тренировки.

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

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

Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования.

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

Календарные планы спортивных соревнований в танцевальном спорте.

7. Психологическая подготовка танцоров

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Сущность и назначение идеомоторной тренировки.

Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

Моральные качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость,

решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам.

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

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

8. Основы музыкальной грамоты

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

Музыкальный размер

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

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

М/р 3/4 следует считать «раз» - «два» - «три» или «раз» - «и» - «два» - «и» - «три» - «и».

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

9. Правила поведения на спортивных площадках

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

10. Основы композиции и методика составления вариаций Понятие о содержании, композиции и исполнении вариаций. Требования к ним, компоненты оценки.

11. Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов; многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

12. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения, Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед выступлением.

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

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

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

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

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

Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Ушибы,

растяжения разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей; ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

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

14. Предотвращение допинга в спорте

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. В зависимости от вида спорта они могут обладать совершенно различными и даже противоположными фармакологическими действиями: от психостимулирующего до транквилизирующего, от мочегонного до кардиотропного влияния. Поэтому допинги неправильно называть стимуляторами. Они назначаются однократно или курсом, в зависимости от поставленных задач и механизма действия лекарственных веществ.

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

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

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

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

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как эфедрин и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном

- пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз - дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий - пожизненно. При этом наказанию подвергается также тренер и врач, наблюдавший за спортсменом. Применение в качестве допинга каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания. В настоящее время в законодательные органы страны внесены предложения о введении уголовного наказания за прием анаболических стероидов без медицинских показаний, или склонение к их приему.

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

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

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

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

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

отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

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

16. Профилактика вредных привычек, асоциального поведения

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

Психологическая подготовка

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

В психологической подготовке можно выделить:

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

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей - координации,

музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств - любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;

психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;

формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

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

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;

формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

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

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

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противников, зрителей и т.п.), в тренировочных занятиях и выступлениях;

введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

Психологическая подготовка юных танцоров состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

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

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

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

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

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

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

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

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-

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

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

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Один год	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Общая физическая подготовка (%)	30-38	22-30	14-22	11-19
Специальная физическая подготовка (%)	12-16	16-20	17-21	17-21
Техническая подготовка (%)	39-50	43-52	47-57	49-59
Теоретическая подготовка (%)	3-4	3-4	4-6	4-6
Тактическая подготовка (%)	-	1-2	2-4	2-4
Психологическая подготовка (%)	1-3	2-3	3-5	3-5

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Обязательным компонентом подготовки юных танцоров являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются внутри школьные соревнования, городские, региональные и другие соревнования с участием команд различных возрастных групп.

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов согласно проекту ФССП

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	

	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и(или)специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
------	--	---	------------	---	-----------------------------------

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Общий объем годового плана должен быть выполнен полностью. На время отпуска тренера, осуществляющего спортивную подготовку, тренер обязан обеспечить спортсменов закрепленных за ним групп, индивидуальными планами проведения самостоятельной работы.

Раздел подготовки	ГНП		ТГ	
	Год обучения			
	До 2	Свыше 2	До 3	Свыше 3
Общая физическая подготовка	114,0	114,0	81,2	119,2
Специальная физическая подготовка	78,6	78,6	99,2	142,5
Техническая подготовка	190,2	190,2	272,8	461,1
Теоретическая подготовка	14,6	14,6	20,6	41,2
Тактическая подготовка	6,34	6,34	20,6	31,0
Психологическая подготовка	8,26	8,26	20,6	31,0
Приемные и переводные испытания	2,0	2,0	2,5	3,0

Контрольные испытания	2,0	2,0	2,5	3,0
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану			
Медицинское обследование	По графику			
Всего часов	416,0	416,0	520,0	832,0

Планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторской и судейской практики, а также медико-восстановительных и других мероприятий.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации тренировочных занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочных занятиях этапа УТ свыше 3 лет и вне занятий.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. Инструкторская практика по тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде (группе);

- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком

для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; овладеть обязанностями дежурного по группе.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

Занимающиеся должны научиться под руководством тренера проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведению протоколов соревнований.

Основными разделами для изучения занимающимися являются оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки; принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

В состав инструкторской и судейской практики также входит профессиональная ориентация, обеспечивающая формирование у них основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера.

Основными задачами профессиональной ориентации являются:

- обеспечение осознанного выбора профессии тренера, соответствующего интересам и психофизиологическим особенностям спортсменов;

- воздействие на развитие профессиональных качеств у занимающихся, которые необходимы для поступления в физкультурный вуз;

- формирование основных умений, реализуемых в тренерской работе.

Воздействие тренеров на эмоционально-волевую сферу юных спортсменов способствует усилению организации их поведения и стимулирует направленность на тренерскую деятельность, а также формирование таких профессионально важных качеств и личностных свойств, которые усилят их ориентированность на выбор профессии тренера.

Содержание инструкторской и судейской практики спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства:

- сфера труда тренера;

- функции, способности, стили деятельности тренера;

- профессионально-педагогические знания тренера;

- личностные качества тренера;

- владение специальной терминологией;

- выделение основы техники;

- анализ своей техники, техники товарищей;

- объяснение упражнения на основе собственного двигательного опыта.

2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Медицинские требования. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по спортивным танцам, может быть зачислено в учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, в установленном порядке.

Медицинский осмотр для допуска к занятиям осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах врачом-терапевтом, врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований. По результатам медицинского обследования врач оформляет заключение о состоянии здоровья ребенка, его физическом развитии. Индивидуальный отбор проводится только при отсутствии у поступающих противопоказаний для занятий спортом.

Возрастные требования. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивным танцам. Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из учреждения по возрастному критерию.

Однако биологический возраст занимающихся оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности и спортивно-технических результатов.

Так, при вступлении в пубертатный период у спортсменов может снизиться эффективность занятий силовыми упражнениями.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Для ведущих спортсменов характерна ретардация (запаздывание) полового развития на 2-3 года по сравнению с не занимающимися данным видом спорта. Ретардация является результатом сложного взаимодействия наследственных факторов, больших физических нагрузок и социальных факторов (условий режима питания, характера нагрузок и др.).

Рост спортивно-технического мастерства находится в прямой зависимости от темпов полового созревания. У ретардантов результаты растут медленнее, но они более длительное время сохраняют высокий уровень работоспособности и достигают более высоких вершин спортивного мастерства.

Психологические требования. В процессе спортивной подготовки проявляются и развиваются различные психические свойства личности занимающегося:

- интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений;
- психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта;
- эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности;
- волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в процессе спортивной подготовки препятствий;
- коммуникативно-социальные, направленные на взаимодействие с другими людьми – тренером, партнерами, соперниками;
- нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Нет какого-то одного типа личности, который бы гарантировал человеку спортивные достижения. Важны черты характера, интересы, основные движущие мотивы, условия воспитания и многие другие факторы. Качества, необходимые спортсмену для успешной спортивной деятельности, должны быть представлены в комплексе, отражающем потенциальные возможности человека и являющемся основой для приобретения специальных знаний, умений, навыков.

Выделяют несколько групп черт характера, которые могут определить будущий успех в спортивных танцах или помешать ему:

1) черты, связанные с отношением к окружающим людям: справедливость, честность, благородство, отзывчивость, вежливость и т.д.;

2) черты, связанные с отношением к себе: уверенность в себе, требовательность, самоуважение, чувство собственного достоинства, скромность;

3) черты, выражающие отношение к труду: ответственность, дисциплина, трудолюбие, инициативность, креативность, способность придумать что-то новое, аккуратность и бережливость;

4) черты, связанные с отношением к препятствиям: решительность, самостоятельность, настойчивость, самообладание и самоконтроль.

Даже негативные черты могут использоваться для достижения результата: кому-то помогает агрессивность, для других определяющим качеством является честолюбие, для третьих важно преодолеть себя и получить новый опыт, отдельным личностям помогает добиваться успеха завистливость.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

При занятиях спортом очень важно контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность

занимающихся. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по эстетической гимнастике, может быть зачислено в организацию только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.

Медицинский контроль является обязательным. Он осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 9 августа 2010 года № 613н.

В медицинское обеспечение спортивной подготовки входят:

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

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливаются локальными актами организации в соответствии с утвержденными нормативами.

Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогический контроль (далее также – ВПК) за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса. В процессе ВПК выявляются признаки неполного восстановления после физических нагрузок и развития состояний переутомления или перенапряжения. Такого рода информация позволяет тренеру вовремя внести в тренировочный процесс соответствующие коррективы.

Врачебно-педагогический контроль проводится:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при решении вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Целью проведения ВПК является определение уровня адаптации спортсменок к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи контроля:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и уровня тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок.

Контроль проводится на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному тренером. На основании проведенного исследования и данных ВПК специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности, составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов ВПК тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода.

На этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний проводятся этапные медицинские обследования спортсменок. Их основная цель – оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

Для спортсменов, входящих в состав сборных команд, 2 раза в год проводятся углубленные медицинские обследования. Углубленные обследования проводятся в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности.

По результатам углубленных медицинских обследований оценивается

адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок.

Психологический контроль

Целью психологического контроля в эстетической гимнастике является проверка соответствия или установление степени рассогласования психических свойств личности спортсмена, уровня его психических процессов и состояния тем требованиям, которые предъявляют к нему объективные условия, цели и задачи тренировочного процесса и соревнований.

Психологический контроль может быть только комплексным, что обусловлено многогранностью предмета исследования – личности спортсмена.

В ходе контроля изучаются:

- психические процессы, которые участвуют в управлении движениями и двигательными действиями;
- психическое состояние спортсмена в данный момент времени, степень его уравновешенности;
- взаимодействие спортсмена с социальной и естественной средой.

Не существует универсальных методов (приемов, средств или способов) исследования. Для правильной оценки даже кратковременного оперативного психического состояния надо учитывать и личностные свойства спортсмена, и продолжительно сохраняющиеся в течение этапа тренировки состояния, и спортивно-важные отношения, и социально-психологический статус спортсмена.

Кроме того, результаты психологического контроля необходимо соотносить с данными врачебно-педагогического и биохимического контроля.

Кроме общепринятых в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки этапного, текущего и оперативного контроля, применительно к психологическому контролю выделяется еще одна форма – углубленный специализированный контроль, цель которого – диагностика консервативных, относительно стабильных, практически не меняющихся за время занятий спортом свойств и качеств личности спортсмена.

В полном объеме углубленный контроль проводится один раз. Обследование осуществляется в спокойной (лабораторной) обстановке не менее чем за два месяца до ответственных соревнований.

Основные направления углубленного обследования:

- исследование социально-психологического статуса спортсмена в команде (группе) и степени его адаптированности к требованиям коллектива;
- изучение направленности личности и черт характера, ведущих отношений и установок, свойств нервной системы и темперамента;
- диагностика психических процессов и свойств внимания, относительно постоянных конфликтов и состояний.

Один раз в два года проводится повторное психологическое углубленное обследование, при котором вновь исследуются все вышеперечисленные свойства и особенности, кроме свойств нервной системы

и темперамента.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

Такой контроль осуществляют комплексные научные группы, в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др.

В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов. На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена – один из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей оценивают кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

Медицинский контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях; выявление заболеваний и травм; врачебные наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; санитарно-гигиенический контроль мест тренировок и соревнований; контроль питания и использования восстановительных средств и мероприятий.

Контроль состояния здоровья и переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самой спортсменки. В этой связи необходимо ознакомить спортсменок с описанием признаков утомления и

оценкой самочувствия, научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Восстановительные мероприятия

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.

Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трёх условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учётом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств

должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо-, и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие:

Рациональное планирование тренировочного процесса с учётом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т.д.;

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;

Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;

Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов;

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов;

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учётом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия.

При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь,

способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальное позы; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течении 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС- 105-120 уд/мин.) и комплекс специальных упражнений;

Обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приёма банных процедур - баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводятся по специальным методикам.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства имеют следующие группы:

Витамины, коферменты, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные

комплексы.

Препараты пластического действия.

Препараты энергетического действия.

Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.

Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

Стимуляторы кроветворения.

Антиоксиданты.

Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигинация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные-модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетённости, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условия для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы

восстановительных средств.

План восстановительных мероприятий

Схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям

Время применения	Мероприятия
Перед тренировками	<ol style="list-style-type: none">1. Самомассаж.2. Витамин С.3. 60-80 мл спортивного напитка или 20-30 мл шиповника.4. Установка на тренировку, положительный фон.5. Самонастройка.
Во время тренировок	<ol style="list-style-type: none">1. Рациональное построение тренировочного занятия.2. Разнообразие средств и методов тренировки.3. Адекватные интервалы отдыха.4. Упражнения для активного отдыха, ла расслабление, восстановление дыхания, коррекцию.5. Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы.6. Идеомоторная тренировка.7. Спортивные напитки.
После зарядки или 1-й тренировки (утро)	<ol style="list-style-type: none">1. Непродолжительный контрастный душ.2. Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков3. Комплевит, витамин С, аэвит (во время завтрака).4. Непродолжительная тематическая беседа или теоретическое занятие.5. Активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе, экскурсии, чтение, слушание музыки.
После 1-й тренировки (день)	<ol style="list-style-type: none">1. Теплый душ.2. Общий массаж.3. Аэрионизация.4. Поливитамины (во время обеда).5. Дневной сон.
После 2-й тренировки (вечер)	<ol style="list-style-type: none">1. Успокаивающий душ или ванна.2. Успокаивающий массаж.3. Психорегулирующая тренировка.4. Поливитамины, глюконат кальция (во время ужина).5. Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия.6. Ночной сон.
2 раза в неделю	<ol style="list-style-type: none">1. Баня: паровая или сауна.2. Свободное плавание в бассейне.3. Кратковременное ультрафиолетовое облучение.

1 раз в неделю	День профилактического отдыха
----------------	-------------------------------

2.11. Планы мероприятий, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со

стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом,

которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

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

План антидопинговых мероприятий этапов начальной подготовки

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер	1 раз в месяц
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА (с 7 лет)		Спортсмен	1 раз в год
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер	1-2 раза в год

7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
--------------------------------	---	---	-----------------------

**План антидопинговых мероприятий тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации)**

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА (с 7 лет)		Спортсмен	1 раз в год
3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер	1-2 раза в год

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики; медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации

Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

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

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание для каждой тренировочной группы.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений

(или длительности применения упражнения), изменения темпа или ритма, изменения исходных положений; условия форм движений; применения дополнительных отягощений; использование различных условий внешней среды.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности, спортсменов рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

Занятия по общей и специальной физической подготовке рекомендуется проводить во все периоды тренировочного года, и в особенности в подготовительном и переходном периодах. Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными акробатическими упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости.

При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания.

Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

При проведении тренировочных занятий после общей разминки целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин.

Необходимо научить спортсменов проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочное занятие. Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу с участниками (значение соревнований, сведения о команде соперников), после окончания, провести анализ выступления спортсменов.

Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать спортсменам время отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке.

При этом необходимо дать возможность спортсменам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

Рост спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных занятий.

Процесс подготовки спортсменов можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль подготовки.

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется, в частности:

- порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств,

методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);

- необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);

- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. Организация тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Основной формой организации тренировки является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. Содержание тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков. В процессе тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами. Каждое отдельное тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями. Все тренировочные занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура тренировочного занятия предусматривает три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

Подготовительная часть.

Главная цель подготовительной части - организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи тренировочного задания, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом тренировочного занятия необходимо сообщить занимающимся задачи тренировочного занятия.

Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);

- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);

-функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Целью специальной разминки является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой - психологически настроит спортсменов на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

- упражнения динамического характера (5 мин.) на суставы и сухожилия мышц - повторение упражнений 8-12 раз,
- упражнения статического характера (5-10 сек);
- бег умеренной интенсивности (3-10 мин), в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин);
- упражнения, подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности.

ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин (не должен превышать 160 уд/мин.), перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

Обратите внимание: Организм подростков (11-14 лет) быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Основная часть направлена на решение задач тренировочного занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам - 70-75%.

Заключительная часть (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в

относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления.

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

Тренировочное занятие завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания. Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам - 10%.

ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины.

Если ЧСС в конце занятия:

110-150 уд/мин – наблюдается незначительное утомление;

150-180 уд/мин - значительное утомление;

180-200 уд/мин - резкое утомление.

На практике структура и тип тренировочных занятий разнообразны. Не следует думать, что трехчастный урок хорош во всех случаях жизни. Напротив, его план должен меняться и приспособляться к решаемым задачам.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению.

Требования в современном танцевальном спорте настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых *высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.*

Используя план-график спортивной подготовки по годам обучения, каждый тренер группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится *теоретическая подготовка* главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим спортсменом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется

продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 мин. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все спортсмены читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики танцевального спорта с последующим общим их обсуждением.

Практический материал программы изучается на групповых тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться *физической подготовке*. Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий спортивными танцами. При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Вестибулярная устойчивость	3
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности танцоров и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у танцоров. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой

возрастной группы.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст спортсмена и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

Техническая подготовка для танцоров всех специализаций направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

Совершенствование техники исполнения европейской, латиноамериканской программ и двоеборья в соответствии с требованиями правил соревнований «по классу» или в «открытом классе».

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к соревновательным. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства танцоров значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; средств, срочной информации.

Обязательным компонентом подготовки юных танцоров являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования районные, городские, республиканские и всероссийские соревнования с участием различных команд.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности спортсменов спортивной школы составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической, а также теоретической подготовке.

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента спортсменов. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения танцевальных движений.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. Ниже приведены темы теоретической подготовки на весь период обучения.

Теоретическая подготовка групп начальной подготовки

Вводное занятие. Гигиена, закаливание, врачебный контроль.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви танцора. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии.

Танцевальная форма. Внешний вид.

Определение основных понятий: спортивный костюм, собственно костюм, отделка костюма, аксессуары костюма, обувь, украшения, макияж, причёска.

Теоретическая подготовка групп тренировочного этапа 1-2 года обучения

История развития спортивных бальных танцев.

Первые соревнования по спортивным бальным танцам в России и за рубежом. Популярность спортивных танцев в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных танцоров.

Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение,

техника безопасности, оказание первой помощи при травмах и потертостях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Правила, организация и проведение соревнований.

Правила о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов. Права и обязанности участников соревнований. Правила спортивного костюма. Правила о допустимых танцах и фигурах.

Терминология танцевальных фигур и элементов.

Название всех танцевальных фигур в соответствии с классом подготовки танцора.

Теоретическая подготовка групп тренировочного этапа 3-5 года обучения

Перспективы подготовки танцоров в ТГ.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства танцоров тренировочной группы.

Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсмена тренировочной группы в годичном цикле. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма.

Основы техники исполнения танцевальных фигур.

Углубленное изучение танцевальных фигур и элементов. Индивидуальный анализ техники танцоров учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

Терминология танцевальных фигур и элементов.

Название всех танцевальных фигур в соответствии с классом подготовки танцора.

Анализ соревновательной деятельности.

Особенности соревновательной деятельности танцора. Индивидуальная оценка реализации технического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона.

Основы методики тренировки танцора.

Основные средства и методы физической подготовки танцора. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

Периодизация годичного тренировочного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах

годового цикла.

Программный материал для практических занятий ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Общая физическая подготовка

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

2. Специальная физическая подготовка

Классический тренаж.

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

Основные задачи второго года обучения:

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

развитие устойчивости;

развитие техники исполнения упражнений в более быстром темпе;

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

3. Техническая подготовка.

Группы начальной подготовки –до года

St: *Медленный вальс:* правый поворот, левый поворот, перемена хезитейшн, поступательное шассе, виск, шассе из П.П., правый спин поворот, поступательное шассе. *Венский вальс:* правый поворот. *Квикстеп:* четвертной поворот вправо, четвертной поворот влево (каблучный пивот), правый поворот, лок степ вперед, лок назад, правый поворот с хезитейшн, поступательное шассе.

La: *Самба:* самба ход на месте, самба ход в ПП, вольты с продвижением влево и вправо, левый поворот, ботафого с продвижением. *Ча-ча-ча:* чек (Нью-Йорк), рука в руке, повороты на месте вправо и влево, повороты под рукой вправо и влево, веер, алемана а) из открытой позиции б) из позиции веер. *Джайв:* основное движение на месте, основное фоллзвей движение (рок фоллзвей), перемена мест слева направо, перемена мест справа на лево, смена рук заспиной, хлыст.

Группы начальной подготовки –свыше года

St: *Медленный вальс:* наружная перемена, правый спин поворот, виск назад, лок степ вперед, лок назад, левой куртэ, шассе в П.П., *Танго:* ход, поступательный боковой шаг, поступательное звено, закрытый променад.

Венский вальс: правый поворот. *Квикстен*: правый спин поворот, типл шассе вправо, левый шассе поворот, поступательное шассе вправо, правый пивот поворот, кросс шассе, зигзаг.

La: Самба: боковой самба ход, вольтовой поворот на месте для дамы влево и вправо, сольная вольта на месте влево и вправо, ботафаго в теневой позиции, ботафаго в ПП и ОПП, крисс кросс. *Ча-ча-ча*: клюшка, три ча-ча-ча (вперед, назад, в ПП и ОПП), раскрытие вправо, закрытый хип твист, открытый хип твист, правый волчок. *Румба*: основное движение, плечо к плечу, поворот на месте влево и вправо. *Джайв*: болл чейндж, звено (рок звено), американский спин, фоллзвей с откидыванием, стой-иди, свивлы с носка на каблук.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ (начальная спортивная специализация)

Физическая подготовка.

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

Специальная физическая подготовка. Классический тренаж.

Основные задачи 1-2 года обучения:

выработка навыков правильности и чистоты исполнения;

закрепление устойчивости;

развитие координации;

выразительности поз.

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

Техническая подготовка.

Тренировочные группы 1 года.

St: Медленный вальс: дрег хезитейшен, телемарк, открытый телемарк, крыло, импетус поворот, открытый импетус поворот

Танго: рок поворот, корте назад, основной левый поворот, открытый левый поворот (дама сбоку или в линию с закрытым или открытым окончанием), открытый променад, файвстеп, форстеп, променадное звено, променадное окончание, правый твист поворот. *Венский вальс*: правый поворот, левый поворот, правая - левая перемены. *Медленный фокстрот*: перо, тройной шаг. *Квикстен*: правый спин поворот, левый шассе поворот, поступательное шассе вправо, типл шассе вправо, правый пивот поворот, кросс шассе, зигзаг, четыре быстрых бегущих шага, типл шассе влево, в-б.

La: Самба: закрытые роки, корта джака, самба локи, коса, открытые роки. *Ча-ча-ча*: турецкое полотенце, левый волчок, раскрытие из левого волчка, алемана (окончание Б), спираль. *Румба*: поступательный ход вперед и назад, поворот под рукой влево и вправо, чек (Нью-Йорк), рука в руке, алемана а) из позиции веера б) из открытой позиции, веер, клюшка. *Пасадобль*: апельь,

основное движение, на месте, шассе а) влево и вправо б) с поворотом и без в) с подъёмом и без. *Джайв*: хлыст с откидыванием, ход (медленный и быстрый), простой спин, хлыст с двойным кроссом, раскручивание от руки.

Тренировочные группы 2 года.

St: *Медленный вальс*: кросс хезитейшн, двойной левый спин, шассе с поворотом вправо, лок с поворотом, левый пивот, изогнутое перо, шассе с поворотом влево, изогнутый тройной шаг, виск влево, правый твист поворот. *Танго*: рок с ЛН с ПН, мини файвстеп, левый поворот на поступательном боковом шаге, браш теп, наружный свивл, фор степ перемена, правый променадный поворот, открытый променд назад, виск.

Венский вальс: правый поворот, левый поворот, правая - левая перемены.

Медленный фокстрот: изогнутое перо, перо окончание, левый поворот, левая волна, перемена направления, виск, ховер кросс, ховер перо, изогнутый тройной шаг.

Квикстеп: бегущее окончание, левый пивот, бегущий зигзаг, перемена направления, кросс свивл, бегущий правый поворот, телемарк, импетус поворот, двойной левый спин.

La: *Самба*: мэйпоул (непрерывный вольтовый поворот влево и вправо), аргентинские кроссы, раскручивание от руки, поворот на трёх шагах, роки назад. *Ча-ча-ча*: лассо, локон, кубинские брейки в открытой позиции, кубинские брейки в открытой ОПП, тайм степ в ритме гуапача. *Румба*: правый волчок, раскрытие вправо, закрытый хип твист, открытый хип твист, кукарача, спираль, боковой шаг, фехтование, фоллэвей (Аида), кубинские роки, локон. *Пасадобль*: перемещение, атака, разделение, плащ, променад, закрытый променад, твист поворот. *Джайв*: флики в брейк, перекрученная перемена мест слева направо, цыплячий ход, левый хлыст, испанские руки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-5-й ГОД ОБУЧЕНИЯ (углубленная тренировка)

Физическая подготовка.

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

Специальная физическая подготовка.

Основные задачи 3-5 года обучения:

проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений;

выработка устойчивости на полупальцах;

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

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

Техническая подготовка.

Тренировочные группы 3 года.

St: *Медленный вальс:* закрытое крыло, правая шпилька, наружный спин, лок с поворотом в боковой лок, левый фоллэвей в слип пивот, фоллэвей виск, перекрученный лок с поворотом. *Танго:* поворотный фор степ, виск влево, фоллэвей променад, фоллэвей фор степ, фоллэвей виск, левый фоллэвей в слип пивот, шассе, открытый телемарк. *Венский вальс:* пивоты, перемены назад. *Медленный фокстрот:* правый поворот, открытый правый поворот из ПП, правый твист поворот, импетус поворот, открытый импетус поворот, телемарк, открытый телемарк, плетение из ПП, наружный свивл, фоллэвей виск. *Квикстен:* быстрый открытый левый поворот, открытый импетус, открытый телемарк, ховер корте, кросс свивл, шесть быстрых бегущих шагов.

La: *Самба:* локи с продвижением, вольта с одноименных ног, крузадо ход и локи в теневой позиции, вольта с продвижением в теневой позиции а) изогнутая вправо б) изогнутая влево, карусель (круговая вольта вправо и влево). *Ча-ча-ча:* спиральный закрытый хип твист, спиральный открытый хип твист, следуй за лидером, правый волчок (окончание Б), дроблёный кубинский брейк в открытой ОПП. *Румба:* альтернативное основное движение, раскрытие влево и вправо, кики ход вперед и назад, усложненное раскрытие, лассо, три алеманы. *Пасадобль:* из променада в обратный променад, шестнадцать, большой круг, уклонение (фоллэвей виск), левый фоллэвей, открытый телемарк, смены ног а) с задержкой на один удар б) синкопированная на месте в) с синкопированным шассе, вариация с левой ноги. *Джайв:* перекрученный фоллэвей, ветряная мельница, закрученный хлыст, толчок левым плечом (бедром), смена мест справа налево с двойным поворотом.

Тренировочные группы 4 года.

St: *Медленный вальс:* двойной открытый телемарк, фоллэвей правый поворот, бегущий спин поворот, двойной правый спин. *Танго:* наружный спин, двойной променад, быстрый лок назад, быстрое шассе вправо, правые спины, наружный свивл с поворотом влево, чейз. *Венский вальс:* флекерл. *Медленный фокстрот:* правый телемарк, правое плетение, правое фоллэвей плетение, топ спин, слип пивот, левый спин, ховер телемарк, виск влево, левый фоллэвей, правый зигзаг из ПП, плетение, перо назад, продолженная левая волна, правый ховер телемарк, продолженный ховер кросс, линии. *Квикстен:* лок с поворотом, правая шпилька, перекрученный лок с поворотом, румба кросс, фиш тэйл, дрег, бегущий спин поворот, наружный спин, прыжки, польки, бег.

La: *Самба:* контр ботафого, правый ролл, круговая вольта в правой теневой позиции (вправо и влево), бег из променада в обратный променад, ритмическое баунс движение, смена ног. *Ча-ча-ча:* дроблёный кубинский брейк из открытой ОПП и ПП, кросс бейсик с сольным поворотом дамы, раскручивание с руки, возлюбленная, продолженный круговой хип твист, способы смены ног. *Румба:* продолженный хип твист, продолженный круговой хип твист, три тройки, левый волчок, раскрытие из левого волчка, синкопированный кубинский рок, усложненный хип твист, скользящие

дверцы. *Пасадобль*: удар шпагой а) со сменой с левой ноги на правую б) со сменой с правой ноги на левую в) двойной г) синкопированный, променадное звено, фоллзвей с окончанием к разделению, фреголина (включая фарол), альтернативное окончание в ПП, ля пасса, синкопированное разделение, бандерильи, твисты, плащ шассе, спины с продвижением из ПП, спины с продвижением из ОПП, испанская линия, дроби фламенко. *Джайв*: спин плечами, хлыст-спин, чаггинг, муч, катапульта, Майами спешал.

Тренировочные группы 5 года.

St, La: Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий.

Все танцы - открытые вариации, индивидуальные.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

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

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования являются объективным показателем качества спортивной работы. Они представляют собой совокупность тестов, нормативов, которые позволяют определить динамику прироста физических качеств, степень овладения техникой отдельных элементов, рейтинг каждого спортсмена. Анализ этих показателей позволяет строить как кратковременные, так и долгосрочные прогнозы относительно дальнейших перспектив работы с каждым отдельным спортсменом.

Спорт немыслим без стремления к высшим (абсолютным) достижениям, которые являются эталоном оценки резервных возможностей человека.

При построении многолетнего тренировочного процесса в спортивных танцах необходимо учитывать возраст первого выступления на чемпионатах высокого уровня, возрастную зону возможного снижения результатов, возраст достижения максимального результата, среднее количество лет выступлений на крупных соревнованиях, скорость прироста спортивных результатов.

Чтобы добиться успеха в крупных соревнованиях, необходим соревновательный опыт. Возраст достижения первых результатов определяется в первую очередь двигательными способностями и уровнем физической подготовленности. Для достижения уровня мастера спорта требуется, как правило, не менее 8-12 лет даже очень одаренным спортсменам.

Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки. Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в спортивной дисциплине;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановку в семье, поддержку близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если спортсмен проходит обучение);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва

для спортивных сборных команд города Смоленска, Смоленской области, спортивных сборных команд Российской Федерации на территории города Смоленска основано на внедрении в практику тренировочного процесса современных достижений спортивной науки, мирового опыта практики и достижений научно-технического прогресса; научном обосновании организационно-методической концепции подготовки юных спортсменов; разработке рекомендаций и их практическом использовании в тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменов.

Научно-методический подход позволяет: определить уровень общей и специальной физической подготовленности; определить предрасположенность спортсмена к избранному виду спорта; прогнозировать спортивные результаты, продолжительность и успешность выступления на протяжении всей спортивной карьеры; выявить на начальных этапах многолетней подготовки «лидеров» среди спортсменов, способных достичь высоких результатов и впоследствии сохранять их на последующих этапах; внести коррективы в построение тренировочных занятий и в планы спортивной подготовки; усовершенствовать систему подготовки резерва сборных команд города Смоленска, Смоленской области, спортивных сборных команд Российской Федерации на территории города Смоленска; усовершенствовать систему отбора спортсменов в резервную сборную команду Смоленской области.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании и др.

Психологическая подготовка в танцевальном спорте предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои педагогические функции лишь руководством проведением тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Тренеру, работающему со спортсменами на всех этапах спортивной подготовки, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной достичь высшего спортивного мастерства.

В системе психологической подготовки принято выделять:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам;
- психологическую подготовку к соревнованиям;
- послесоревновательную психологическую подготовку.

Базовая психологическая подготовка включает в себя:

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

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде, чем готовить спортсменов к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить их к трудной, продолжительной и даже монотонной тренировочной работе. Эта часть психологической подготовки – подготовка к тренировкам, должна решать две основные задачи:

1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.

2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.

Подготовка к ответственным соревнованиям, в том числе психологическая, должна начинаться задолго до соревнований. Она опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, постановка адекватных задач.

2. Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями.

3. Разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению.

4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

6. Сохранение нервно- психической свежести, профилактика перенапряжений, в том числе психических.

После соревнований спортсмен переживает очень сложные психические состояния. То, как спортсмен переживает результаты своих выступлений, имеет большое значение для последующей работы его над собой, на возможности его дальнейшего роста.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи:

1. Разбор результатов соревнований.

2. Анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения.

3. Постановка задач на ближайшее и отдаленное будущее.

4. Отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Для обеспечения этапов спортивной подготовки школы использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Зачисление в спортивную школу происходит в соответствии с Правилами приема в школу. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу спортивной подготовки.

Предметом спортивной ориентации и отбора является выявление признаков, по которым из массы желающих или уже занимающихся спортом можно выявить более способных, а из способных – талантливых.

В содержание **начального отбора** входят следующие компоненты:

1. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претендентов.

2. Оценка внешних данных спортсменов и их перспектив.

3. Оценка физических способностей – их уровня, темпов прироста и перспектив развития.

4. Оценка технических перспектив – скорости и качества освоения технических умений и навыков.

5. Мотивационно-волевые особенности – стремление к высоким достижениям, к самосовершенствованию, настойчивость, терпеливость и т.д.

6. Специфические особенности – пластичность, танцевальность, эмоциональность.

Оценку состояния здоровья дает вначале врач по месту жительства, затем врач врачебно-физкультурного диспансера.

Внешние данные на этапе начального отбора оценивает тренер, отвечающий за набор, на этапе специализированного отбора – тренерско-

методический совет школы, а в последующем – тренеры сборных команд.

В целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменов.

Оценка особенностей внешнего вида

На специализацию в танцевальном спорте большое значение оказывает структура тела танцора. Она должна быть такова, чтобы обеспечить оптимальное сочетание скоростно-силовых качеств с высокой координацией движений и выносливостью.

№ п/п	Особенности телосложения и пропорции тела	Характеристика и оценка особенностей		
		хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1	Длина шеи	длинная, нормальная	средняя	короткая
2	Форма спины	прямая	сутуловатая	сутулая
3	Длина ног	длинные, нормальные	незначительно короче нормальной длины	короткие
4	Форма ног	прямые или с небольшим искривлением голени	значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек	X-образные, O-образные, выступление внутренних надмыщелков бедра
5	Полнота ног	ниже средней упитанности	средняя упитанность	выше средней упитанности
6	Форма таза	узкий	средний	широкий

Примечание:

При плохой оценке особенностей внешнего вида по всем показателям поступающий от дальнейших испытаний освобождается. Посредственная оценка некоторых показателей внешнего вида может быть проходной при отличном выполнении контрольных испытаний.

Успешность обучения в танцевальном спорте зависит от устойчивого функционирования вестибулярного анализатора, т.к. в танцевальном спорте много вращательных движений.

При построении многолетнего процесса подготовки танцевальных пар

необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у юношей и девушек. Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела.

У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма. Гибкость (подвижность в суставах) достаточно хорошо поддается развитию. Особенно легко она развивается в детском возрасте. Направленная тренировка позволяет улучшать показатели подвижности в суставах и поддерживать ее на необходимом уровне в течение длительного периода. Вместе с тем, следует обращать внимание на развитие и других качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы. Исследования показали, что в многолетней тренировке юных танцоров, осуществляя разностороннюю физическую подготовку, следует учитывать, что наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от 7 до 10 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития этих способностей.

На этом этапе осуществляется отбор перспективных танцоров в двух вариантах:

- естественный отсев занимающихся, которым трудно справиться с физическими нагрузками, имеющих низкий уровень мотивации к занятиям спортивными танцами и т.п.

- искусственный отбор проводит тренерский совет на основе выполнения спортсменами установленных программой нормативов.

Тренировочный этап формируется из танцевальных пар, прошедших необходимую подготовку на предыдущих этапах и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специально-технической подготовке, положительной динамики роста спортивных результатов.

При невыполнении контрольно-переводных испытаний, невыполнение спортивных разрядов - учащийся может быть оставлен на повторный год обучения.

На этапе **специализированного отбора** необходим комплексный контроль, включающий оценку:

1. Морфологических (внешних) данных.
2. Физической подготовленности.
3. Хореографической подготовленности.
4. Технической подготовленности.

5. Содержания и композиции соревновательных программ.
6. Функциональной подготовленности.
7. Мотивационно-волевых особенностей.

В число критериев **отбора спортсменов в сборные команды** включают следующие показатели:

- спортивные результаты последних соревнований;
- соответствие содержания соревновательных программ современным требованиям;
- состояние здоровья;
- уровень функциональной готовности;
- соревновательную надежность;
- личностные особенности взаимоотношений;
- тактику спортивной перспективы.

Психическое развитие спортсменов, проходящих спортивную подготовку, должно соответствовать их возрасту.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки; освоение основ техники и тактики по виду спорта «танцевальный спорт»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «танцевальный спорт»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «танцевальный спорт»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, выполнения которых должны достигнуть спортсмены на соответствующем году обучения. Установление количественных (качественных) показателей позволяет определить разносторонность и специальную подготовленность юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки.

Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования.

Для тренировочного этапа выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Организация и содержание тестирования должны учитывать личностно-возрастные особенности детей. Для большинства из них классическое тестирование – это сильный эмоциональный стресс.

Субъективное восприятие детьми результатов тестирования может привести к отрицательным последствиям.

На этапе начальной подготовки тренер:

контролирует соответствие запланированных им тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей 8 и 9-11 лет, устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться.

Тренер внимательно следит за действиями детей в упражнениях, оценивая обучаемость юных спортсменов, их двигательную координацию, технические умения, лидерство и т.п. Все это тренер заносит в свои дневники,

анализирует, но не доносит до сведения родителей и детей.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности (при их проведении), освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Контрольно-переводные нормативы для этапа начальной подготовки 3-го года являются приемными для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации). Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль.

Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта.

Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, периода или этапа, года, макроцикла.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закрепление и упорядочивание их.

Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами организации в процессе беседы и наблюдения за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основанные на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Комплексный контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсменов. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для спортсменов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год.

Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юных спортсменов в начале подготовительного периода проводится первое тестирование.

Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок.

В конце каждого года спортивной подготовки на всех этапах подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

Результаты также служат основанием для повторного года, не выполнивших требования контрольно-переводных нормативов. Результаты используются для анализа динамики развития общей физической подготовки и специальной физической подготовки спортсменов, технико-тактического мастерства и служат критерием эффективности деятельности тренера.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта танцевальный спорт

Контрольные упражнения						
этапы	НП 1	НП 2	НП 3	НП 1	НП 2	НП 3
№ / баллы	мальчики			девочки		
№ 1	Бег на 30 м (сек.)			Бег на 30 м (сек.)		
5	6,7	6,5	6,0	6,9	6,5	6,2
4	6,75	6,55	6,2	6,95	6,6	6,3
3	6,8	6,6	6,3	7,0	6,7	6,4
2	6,85	6,65	6,4	7,05	6,8	6,45
1	6,9	6,7	6,5	7,1	6,9	6,5
0	более 6,9	более 6,7	более 6,5	более 7,1	более 6,9	более 6,5
№ 2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)		
5	11	12	13	8	9	10
4	10	11	12	7	8	9
3	9	10	11	6	7	8
2	8	9	10	5	6	7

1	7	8	9	4	5	6
0	Менее 7	Менее 8	Менее 9	Менее 4	Менее 5	Менее 6
№ 3	Смешанное передвижение на 1000 м (мин.,с.)			Смешанное передвижение на 1000 м (мин.,с.)		
5	7,80	7,60	7,40	7,15	6,95	6,75
4	7,85	7,65	7,45	7,20	7,0	6,80
3	7,90	7,70	7,50	7,25	7,05	6,85
2	7,95	7,75	7,55	7,30	7,10	6,90
1	7,10	7,80	7,60	7,35	7,15	6,95
0	Более 7,10	Более 7,80	Более 7,60	Более 7,35	Более 7,15	Более 6,95
№ 4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см.)			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см.)		
5	+3	+3,5	+4	+5	+5,5	+6
4	+2,5	+3	+3,5	+4,5	+5	+5,5
3	+2	+2,5	+3	+4	+4,5	+5
2	+1,5	+2	+2,5	+3,5	+4	+4,5
1	+1	+1,5	+2	+3	+3,5	+4
0	Менее +1	Менее +1,5	Менее +2	Менее +3	Менее +3,5	Менее +4
№ 5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)		
5	124	132	140	114	122	130
4	122	130	138	112	120	128
3	120	128	136	110	118	126
2	118	126	134	108	116	124
1	115	124	132	105	114	122
0	менее 110	менее 124	менее 132	менее 105	менее 114	менее 122
№ 6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (количество попаданий)			Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (количество попаданий)		
5	6	7	8	5	6	7
4	5	6	7	4	5	6
3	4	5	6	3	4	5
2	3	4	5	2	3	4
1	2	3	4	1	2	3
0	Менее 2	Менее 3	Менее 4	Менее 1	Менее 2	Менее 3
№ 7	Прыжок в высоту с места (см.)			Прыжок в высоту с места (см.)		
5	24	29	34	19	24	28

4	23	28	32	18	22	27	
3	22	27	31	17	21	26	
2	21	26	30	16	20	25	
1	20	25	29	15	19	24	
0	менее 20	менее 25	менее 29	менее 15	менее 19	менее 24	
№ 8	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (°)			И.П. - стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (°)			
	5	19	24	29	34	39	44
	4	18	23	28	33	37	43
	3	17	22	27	32	36	42
	2	16	21	26	31	35	41
	1	15	20	25	30	34	40
	0	менее 15	менее 20	менее 25	менее 30	менее 34	менее 40
№ 9	Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны; то же с другой ноги (удержание положения) (сек.)			Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны; то же с другой ноги (удержание положения) (сек.)			
	5	8	10	13	9	11	14
	4	7	9	12	8	10	13
	3	6	8	11	7	9	12
	2	5	7	10	6	8	11
	1	4	6	9	5	7	10
	0	менее 4	менее 6	менее 9	менее 5	менее 7	менее 10
№ 10	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение (раз)			Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение (раз)			
	5	11	16	21	9	14	19
	4	10	14	19	8	13	17
	3	9	13	18	7	12	16
	2	8	12	17	6	11	15
	1	7	11	16	5	10	14
	0	менее 7	менее 11	менее 16	менее 5	менее 10	менее 14

Проходной балл для зачисления в группы этапа начальной подготовки 1 года по виду спорта «танцевальный спорт»: 40 баллов.

Проходной балл для зачисления в группы этапа начальной подготовки 2 года по виду спорта «танцевальный спорт»: 44 балла.

Проходной балл для зачисления в группы этапа начальной подготовки 3 года по виду спорта «танцевальный спорт»: 46 баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)
по виду спорта «танцевальный спорт»**

Контрольные упражнения для возрастной группы 9-10 лет		
Нормативы общей физической подготовки		
№ / баллы	мальчики/юноши	девочки/девушки
№ 1	Бег на 30 м (с.)	
5	5,6	5,8
4	5,7	5,9
3	5,8	6,0
2	5,9	6,1
1	6,0	6,2
0	более 6,0	более 6,2
№ 2	Бег 1000 м (мин.,с.)	
5	5,10	5,40
4	5,20	5,50
3	5,30	6,0
2	5,40	6,10
1	5,50	6,20
0	более 5,50	более 6,20
№ 3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	
5	17	11
4	16	10
3	15	9
2	14	8
1	13	7
0	менее 13	менее 7
№ 4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см.)	
5	+6	+7
4	+5,5	+6,5

3	+5	+6
2	+4,5	+5,5
1	+4	+5
0	менее+4	менее +5
№ 5	Челночный бег 3x10 м (с)	
5	8,8	9,1
4	8,9	9,2
3	9,1	9,3
2	9,2	9,4
1	9,3	9,5
0	более 9,3	более 9,5
№ 6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	
5	144	134
4	143	133
3	142	132
2	141	131
1	140	130
0	менее 140	менее 130
№ 7	Метание мяча весом 150г. (м)	
5	24	17
4	23,5	16,5
3	23	16
2	22,5	15,5
1	22	15
0	менее 22	менее 15
Нормативы специальной физической подготовки		
№ 8	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин. (кол. раз)	
5	74	64
4	73	63
3	72	62
2	71	61
1	70	60
0	менее 70	менее 60
№ 9	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин (кол. раз)	
5	39	28
4	38	27
3	37	26
2	36	25
1	35	24
0	менее 35	менее 24

Проходной балл для зачисления в группы на тренировочном этапе для возрастной группы 9-10 лет по виду спорта «танцевальный спорт»: 39 баллов.

Контрольные упражнения для возрастной группы 11-12 лет		
Нормативы общей физической подготовки		
№ / баллы	мальчики/юноши	девочки/девушки
№ 1	Бег на 60 м (с.)	
5	9,9	10,5
4	10,1	10,6
3	10,2	10,7
2	10,3	10,8
1	10,4	10,9
0	более 10,4	более 10,9
№ 2	Бег 1500 м (мин.,с.)	
5	8,01	8,25
4	8,02	8,26
3	8,03	8,27
2	8,04	8,28
1	8,05	8,29
0	более 8,05	более 8,29
№ 3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	
5	22	13
4	21	12
3	20	11
2	19	10
1	18	9
0	менее 18	менее 9
№ 4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см.)	
5	+7	+8
4	+6,5	+7,5
3	+6	+7
2	+5,5	+6,5
1	+5	+6
0	менее+5	менее +6
№ 5	Челночный бег 3x10 м (с)	
5	8,3	8,7
4	8,4	8,8
3	8,5	8,9
2	8,6	9,0

1	8,7	9,1
0	более 8,7	более 9,1
№ 6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	
5	164	149
4	163	148
3	162	147
2	161	146
1	160	145
0	менее 160	менее 145
№ 7	Метание мяча весом 150г. (м)	
5	30	22
4	29	21
3	28	20
2	27	19
1	26	18
0	менее 26	менее 18
Нормативы специальной физической подготовки		
№ 8	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин. (кол. раз)	
5	74	64
4	73	63
3	72	62
2	71	61
1	70	60
0	менее 70	менее 60
№ 9	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин (кол. раз)	
5	39	28
4	38	27
3	37	26
2	36	25
1	35	24
0	менее 35	менее 24

Проходной балл для зачисления в группы на тренировочном этапе для возрастной группы 11-12 лет по виду спорта «танцевальный спорт»: 40 баллов.

Контрольные упражнения для возрастной группы 13 лет		
Нормативы общей физической подготовки		
	мальчики/юноши	девочки/девушки
№ / баллы		

№ 1	Бег на 60 м (с.)	
5	8,4	9,6
4	8,6	9,8
3	8,8	10
2	9	10,2
1	9,2	10,4
0	более 9,2	более 10,4
№ 2	Бег 2000 м (мин.,с.)	
5	8,1	10,0
4	8,4	10,20
3	8,7	10,40
2	9,0	11,0
1	9,2	11,20
0	более 9,4	более 11,40
№ 3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	
5	28	15
4	27	14
3	26	13
2	25	12
1	24	11
0	менее 24	менее 10
№ 4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см.)	
5	+10	+12
4	+9	+11
3	+8	+10
2	+7	+9
1	+6	+8
0	менее+6	менее +8
№ 5	Челночный бег 3x10 м (с)	
5	7,4	8,4
4	7,5	8,5
3	7,6	8,6
2	7,7	8,7
1	7,8	8,8
0	более 7,8	более 8,8
№ 6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	
5	210	175
4	205	170
3	200	166
2	195	163
1	190	160
0	менее 190	менее 160

№ 7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин. кол. раз)	
5	43	38
4	42	37
3	41	36
2	40	35
1	39	34
0	менее 39	менее 34
№ 8	Метание мяча весом 150г. (м)	
5	30	25
4	31	24
3	32	23
2	33	22
1	34	21
0	менее 34	менее 21
Нормативы специальной физической подготовки		
№ 9	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин. (кол. раз)	
5	74	64
4	73	63
3	72	62
2	71	61
1	70	60
0	менее 70	менее 60
№ 10	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин (кол. раз)	
5	39	28
4	38	27
3	37	26
2	36	25
1	35	24
0	менее 35	менее 24

Проходной балл для зачисления в группы на тренировочном этапе для возрастной группы 13 лет по виду спорта «танцевальный спорт»: 45 баллов.

Контрольные упражнения для возрастной группы 14-15 лет		
Нормативы общей физической подготовки		
№ / баллы	мальчики/юноши	девочки/девушки
№ 1	Бег на 60 м (с.)	

5	7,8	9,2
4	7,9	9,3
3	8,0	9,4
2	8,1	9,5
1	8,2	9,6
0	более 8,2	более 9,6
№ 2	Бег 2000 м (мин.,с.)	
5	7,7	9,6
4	7,8	9,7
3	7,9	9,8
2	8,0	9,9
1	8,1	10,0
0	более 8,1	более 10,0
№ 3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	
5	40	19
4	39	18
3	38	17
2	37	16
1	36	15
0	менее 36	менее 15
№ 4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см.)	
5	+15	+19
4	+14	+18
3	+13	+17
2	+12	+16
1	+11	+15
0	менее+11	менее +15
№ 5	Челночный бег 3x10 м (с)	
5	6,8	7,6
4	6,9	7,7
3	7,0	7,8
2	7,1	7,9
1	7,2	8,0
0	более 7,2	более 8,0
№ 6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	
5	219	184
4	218	183
3	217	182
2	216	181
1	215	180
0	менее 215	менее 180

№ 7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин. кол. раз)	
5	53	47
4	52	46
3	51	45
2	50	44
1	49	43
0	менее 49	менее 43
№ 8	Метание мяча весом 150г. (м)	
5	44	31
4	43	30
3	42	29
2	41	28
1	40	27
0	менее 40	менее 27
Нормативы специальной физической подготовки		
№ 9	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин. (кол. раз)	
5	164	154
4	163	153
3	162	152
2	161	151
1	160	150
0	менее 160	менее 150
№ 10	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин (кол. раз)	
5	51	44
4	50	43
3	49	42
2	48	41
1	47	40
0	менее 47	менее 40

Проходной балл для зачисления в группы на тренировочном этапе для возрастной группы 14-15 лет по виду спорта «танцевальный спорт»: 46 баллов.

Техническая программа

Упражнение оценивается по 5 бальной системе	баллы	Система сбавок
Т-1		

Walts: 1. Правый спин поворот; 2. Плетение; 3. перемена хэзитэйшн	15,0	1 балл – исполнение не под музыку; 1 балл- нарушение техники исполнения; 1 балл – нарушение хореографии; 1 балл – нарушение осанки и линейности.
Quickstep: 1. четвертной поворот вправо; 2. лок степ назад; 3. лок степ вперед	15,0	
Samba: 1. бота фога в продвижении (вперед и назад); 2. самба ход в сторону; 3. Вольта в продвижении вправо, влево	15,0	
Cha-cha-cha: 1. алемана; 2. три ча-ча-ча; 3. открытый хиптвист	15,0	
T-2		
Walts: 1. двойной левый спин; 2. поворотный лок вправо; 3. левое корте	15,0	
Quickstep: 1. правый спин поворот; 2. правый поворот с хэзитэйшн; 3. поступательное шоссе	15,0	
Vinnese Walts: 1. правый поворот	5,0	
Samba: 1. мэйпоул; 2. теньевые ботафога; 3. левый поворот	15,0	
Cha-cha-cha: 1. алермана; 2. открытый хиптвист; 3. веер; 4. хоккейная клюшка	20,0	
Jive: 1. основные движения на месте; 2. смена мест слева на право; 3. американский спин	15,0	
T-3		1 балл – исполнение не под музыку; 1 балл- нарушение техники исполнения; 1 балл – нарушение хореографии;
Walts: 1. плетение из пп; 2. дрэг хезитейшн; 3. фоллэвэйк виск	15,0	
Tango: 1. ход; 2. мини файф степ; 3. закрытый променад; 4. основной левый поворот	20,0	
Vinnese Walts: 1. Левый поворот	5,0	

Quickstep: 1. левый пивот; 2. двойной левый спин; 3. бегущий правый поворот; 4. быстрый открытый левый	20,0	1 балл – нарушение осанки и линейности.
Samba: 1. закрытые роки; 2. открытые роки; 3. раскручивание; 4. коса	20,0	
Cha-cha-cha: 1. левый волчок; 2. аида; 3. спираль; 4. локон	20,0	
Rumba: 1. основное движение4 2. кукарача; 3. Нью-Йорк; 4. веер	20,0	
Jive: 1. перекрученная смена мест слева направо; 2. испанские руки; 3. раскручивание; 4. шаги цыпленка.	20,0	

Проходной балл для зачисления в группы на тренировочный этап 1 года по виду спорта «танцевальный спорт»: 54 балла.

Проходной балл для зачисления в группы на тренировочный этап 2 года по виду спорта «танцевальный спорт»: 77 баллов.

Проходной балл для зачисления в группы на тренировочный этап 3 года по виду спорта «танцевальный спорт»: 128 баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для перевода в группах на этапе начальной подготовки по
виду спорта танцевальный спорт**

Контрольные упражнения				
этапы	НП 1	НП 2	НП 1	НП 2
№ / баллы	мальчики		девочки	
№ 1	Бег на 30 м (сек.)		Бег на 30 м (сек.)	
5	6,5	6,0	6,5	6,2
4	6,55	6,2	6,6	6,3
3	6,6	6,3	6,7	6,4
2	6,65	6,4	6,8	6,45
1	6,7	6,5	6,9	6,5
0	более 6,7	более 6,5	более 6,9	более 6,5
№ 2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	
5	12	13	9	10
4	11	12	8	9
3	10	11	7	8
2	9	10	6	7
1	8	9	5	6
0	Менее 8	Менее 9	Менее 5	Менее 6
№ 3	Смешанное передвижение на 1000 м (мин.,с.)		Смешанное передвижение на 1000 м (мин.,с.)	
5	7,60	7,40	6,95	6,75
4	7,65	7,45	7,0	6,80
3	7,70	7,50	7,05	6,85
2	7,75	7,55	7,10	6,90
1	7,80	7,60	7,15	6,95
0	Более 7,80	Более 7,60	Более 7,15	Более 6,95
№ 4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см.)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см.)	
5	+3,5	+4,0	+5,5	+6,0
4	+3,0	+3,5	+5,0	+5,5
3	+2,5	+3,0	+4,5	+5,0
2	+2,0	+2,5	+4,0	+4,5
1	+1,5	+2,0	+3,5	+4,0
0	Менее +1,5	Менее +2,0	Менее +3,5	Менее +4,0
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	

№ 5				
5	132	140	122	130
4	130	138	120	128
3	128	136	118	126
2	126	134	116	124
1	124	132	114	122
0	менее 124	менее 132	менее 114	менее 122
№ 6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (количество попаданий)		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (количество попаданий)	
5	7	8	6	7
4	6	7	5	6
3	5	6	4	5
2	4	5	3	4
1	3	4	2	3
0	Менее 3	Менее 4	Менее 2	Менее 3
№ 7	Прыжок в высоту с места (см.)		Прыжок в высоту с места (см.)	
5	29	34	24	28
4	28	32	22	27
3	27	31	21	26
2	26	30	20	25
1	25	29	19	24
0	менее 25	менее 29	менее 19	менее 24
№ 8	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (°)		И.П. - стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (°)	
5	24	29	39	44
4	23	28	37	43
3	22	27	36	42
2	21	26	35	41
1	20	25	34	40
0	менее 20	менее 25	менее 34	менее 40
№ 9	Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны; то же с другой ноги (удержание положения) (сек.)		Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны; то же с другой ноги (удержание положения) (сек.)	
5	10	13	11	14
4	9	12	10	13
3	8	11	9	12
2	7	10	8	11
1	6	9	7	10

0	менее 6	менее 9	менее 7	менее 10
№ 10	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение (раз)		Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение (раз)	
5	16	21	14	19
4	14	19	13	17
3	13	18	12	16
2	12	17	11	15
1	11	16	10	14
0	менее 11	менее 16	менее 10	менее 14

Проходной балл для перевода в группы этапа начальной подготовки 2 года по виду спорта «танцевальный спорт»: 44 балла.

Проходной балл для перевода в группы этапа начальной подготовки 3 года по виду спорта «танцевальный спорт»: 46 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «танцевальный спорт»

Контрольные упражнения для возрастной группы 11-12 лет		
Нормативы общей физической подготовки		
№ / баллы	мальчики/юноши	девочки/девушки
№ 1	Бег на 60 м (с.)	
5	9,9	10,5
4	10,1	10,6
3	10,2	10,7
2	10,3	10,8
1	10,4	10,9
0	более 10,4	более 10,9
№ 2	Бег 1500 м (мин.,с.)	
5	8,01	8,25
4	8,02	8,26
3	8,03	8,27

2	8,04	8,28
1	8,05	8,29
0	более 8,05	более 8,29
№ 3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	
5	22	13
4	21	12
3	20	11
2	19	10
1	18	9
0	менее 18	менее 9
№ 4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см.)	
5	+7	+8
4	+6,5	+7,5
3	+6	+7
2	+5,5	+6,5
1	+5	+6
0	менее+5	менее +6
№ 5	Челночный бег 3x10 м (с)	
5	8,3	8,7
4	8,4	8,8
3	8,5	8,9
2	8,6	9,0
1	8,7	9,1
0	более 8,7	более 9,1
№ 6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	
5	164	149
4	163	148
3	162	147
2	161	146
1	160	145
0	менее 160	менее 145
№ 7	Метание мяча весом 150г. (м)	
5	30	22
4	29	21
3	28	20
2	27	19
1	26	18
0	менее 26	менее 18
Нормативы специальной физической подготовки		
№ 8	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин. (кол. раз)	
5	74	64
4	73	63

3	72	62
2	71	61
1	70	60
0	менее 70	менее 60
№ 9	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин (кол. раз)	
5	39	28
4	38	27
3	37	26
2	36	25
1	35	24
0	менее 35	менее 24

Проходной балл для перевода в группы на тренировочном этапе для возрастной группы 11-12 лет по виду спорта «танцевальный спорт»: 40 баллов.

Контрольные упражнения для возрастной группы 13 лет		
Нормативы общей физической подготовки		
№ / баллы	мальчики/юноши	девочки/девушки
№ 1	Бег на 60 м (с.)	
5	8,4	9,6
4	8,6	9,8
3	8,8	10
2	9	10,2
1	9,2	10,4
0	более 9,2	более 10,4
№ 2	Бег 2000 м (мин.,с.)	
5	8,1	10,0
4	8,4	10,20
3	8,7	10,40
2	9,0	11,0
1	9,2	11,20
0	более 9,4	более 11,40
№ 3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	
5	28	15
4	27	14
3	26	13
2	25	12

1	24	11
0	менее 24	менее 10
№ 4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см.)	
5	+10	+12
4	+9	+11
3	+8	+10
2	+7	+9
1	+6	+8
0	менее+6	менее +8
№ 5	Челночный бег 3x10 м (с)	
5	7,4	8,4
4	7,5	8,5
3	7,6	8,6
2	7,7	8,7
1	7,8	8,8
0	более 7,8	более 8,8
№ 6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	
5	210	175
4	205	170
3	200	166
2	195	163
1	190	160
0	менее 190	менее 160
№ 7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин. кол. раз)	
5	43	38
4	42	37
3	41	36
2	40	35
1	39	34
0	менее 39	менее 34
№ 8	Метание мяча весом 150г. (м)	
5	30	25
4	31	24
3	32	23
2	33	22
1	34	21
0	менее 34	менее 21
Нормативы специальной физической подготовки		
№ 9	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин. (кол. раз)	
5	74	64
4	73	63
3	72	62

2	71	61
1	70	60
0	менее 70	менее 60
№ 10	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин (кол. раз)	
5	39	28
4	38	27
3	37	26
2	36	25
1	35	24
0	менее 35	менее 24

Проходной балл для перевода в группы на тренировочном этапе для возрастной группы 13 лет по виду спорта «танцевальный спорт»: 45 баллов.

Контрольные упражнения для возрастной группы 14-15 лет		
Нормативы общей физической подготовки		
№ / баллы	мальчики/юноши	девочки/девушки
№ 1	Бег на 60 м (с.)	
5	7,8	9,2
4	7,9	9,3
3	8,0	9,4
2	8,1	9,5
1	8,2	9,6
0	более 8,2	более 9,6
№ 2	Бег 2000 м (мин.,с.)	
5	7,7	9,6
4	7,8	9,7
3	7,9	9,8
2	8,0	9,9
1	8,1	10,0
0	более 8,1	более 10,0
№ 3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	
5	40	19
4	39	18
3	38	17
2	37	16
1	36	15

0	менее 36	менее 15
№ 4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см.)	
5	+15	+19
4	+14	+18
3	+13	+17
2	+12	+16
1	+11	+15
0	менее+11	менее +15
№ 5	Челночный бег 3x10 м (с)	
5	6,8	7,6
4	6,9	7,7
3	7,0	7,8
2	7,1	7,9
1	7,2	8,0
0	более 7,2	более 8,0
№ 6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	
5	219	184
4	218	183
3	217	182
2	216	181
1	215	180
0	менее 215	менее 180
№ 7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин. кол. раз)	
5	53	47
4	52	46
3	51	45
2	50	44
1	49	43
0	менее 49	менее 43
№ 8	Метание мяча весом 150г. (м)	
5	44	31
4	43	30
3	42	29
2	41	28
1	40	27
0	менее 40	менее 27
Нормативы специальной физической подготовки		
№ 9	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин. (кол. раз)	
5	164	154
4	163	153
3	162	152
2	161	151

1	160	150
0	менее 160	менее 150
№ 10	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин (кол. раз)	
5	51	44
4	50	43
3	49	42
2	48	41
1	47	40
0	менее 47	менее 40

Проходной балл для перевода в группы на тренировочном этапе для возрастной группы 14-15 лет по виду спорта «танцевальный спорт»: 46 баллов.

Техническая программа

Упражнение оценивается по 5 бальной системе	баллы	Система сбавок
T-1 Waltz: 1. двойной левый спин; 2. поворотный лок вправо; 3. левое корте	15,0	1 балл – исполнение не под музыку; 1 балл- нарушение техники исполнения; 1 балл – нарушение хореографии; 1 балл – нарушение осанки и линейности.
Quickstep: 1. правый спин поворот; 2. правый поворот с хэзитэйшн; 3. поступательное шоссе	15,0	
Vinnese Waltz: 1. правый поворот	5,0	
Samba: 1. мэйпоул; 2. теньевые ботафого; 3. левый поворот	15,0	
Cha-cha-cha: 1. алермана; 2. открытый хиптвист; 3. веер; 4. хоккейная клюшка	20,0	
Jive: 1. основные движения на месте; 2. смена мест слева на право; 3. американский спин	15,0	
T-2		
Waltz: 1. плетение из пп; 2. дрэг хезитейшн;	15,0	1 балл – исполнение не под музыку;

3. фоллэвэйк виск		1 балл – нарушение техники исполнения; 1 балл – нарушение хореографии; 1 балл – нарушение осанки и линейности.
Tango: 1. ход; 2. мини файф степ; 3. закрытый променад; 4. основной левый поворот	20,0	
Vinnese Walts: 1. Левый поворот	5,0	
Quickstep: 1. левый пивот; 2. двойной левый спин; 3. бегущий правый поворот; 4. быстрый открытый левый	20,0	
Samba: 1. закрытые роки; 2. открытые роки; 3. раскручивание; 4. коса	20,0	
Cha-cha-cha: 1. левый волчок; 2. аида; 3. спираль; 4. локон	20,0	
Rumba: 1. основное движение4 2. кукарача; 3. Нью-Йорк; 4. веер	20,0	
Jive: 1. перекрученная смена мест слева направо; 2. испанские руки; 3. раскручивание; 4. шаги цыпленка.	20,0	

Проходной балл для перевода в группы на тренировочный этап 2 года по виду спорта «танцевальный спорт»: 77 баллов.

Проходной балл для перевода в группы на тренировочный этап 3 года по виду спорта «танцевальный спорт»: 128 баллов.

V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

тренировочного спортивного зала;

хореографического зала;

тренажерного зала;

раздевалок, душевых;

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

обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (таблица 1)\$

обеспечения спортивной экипировкой;

обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	6
4.	Жилет с отягощением	штук	14
5.	Зеркало 12х2 м	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	14
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
9.	Обруч гимнастический	штук	14
10.	Палка гимнастическая	штук	14
11.	Пояс утяжелительный	штук	14
12.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	14
14.	Станок хореографический 12 м	комплект	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	7
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17.	Утяжелители для ног	комплект	14
18.	Утяжелители для рук	комплект	14
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Паркет (паркетная доска) от 162 м ²	комплект	1
21.	Брусья гимнастические	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Коврик гимнастический	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
2.	Скакалка	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Утяжелители для ног	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Утяжелители для рук	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на	-	-	1	1	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине	штук	на занимающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
6.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине	штук	на занимающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине	штук	на занимающегося	1	2	2	1	3	1	4	1

8.	Кроссовки для зала	пар	на	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки для улицы	пар	на	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Наколенники для танцев	пар	на	1	3	2	1	3	1	4	1
11.	Налокотники для танцев	пар	на	1	3	2	1	3	1	4	1
12.	Напульсники для танцев	пар	на	1	3	2	1	3	1	4	1
13.	Носки	пар	на	-	-	2	1	4	1	6	1
14.	Носки утепленные	пар	на	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «европейская программа»	пар	на занимающегося	-	-	4	1	6	1	8	1
16.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «латиноамериканская»	пар	на занимающегося	-	-	4	1	6	1	8	1
17.	Обувь для спортивной дисциплины «брейкинг»	пар	на занимающегося	-	-	4	1	6	1	8	1
18.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
19.	Шапка для спортивной дисциплины «брейкинг»	штук	на занимающегося	1	3	2	1	3	1	4	1

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Литература:

1. Давыдов, В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры: учеб.-метод. пособие/В.Ю. Давыдов.-М.: Советский спорт,2007.-140с.
2. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие / В.В. Марков. – М.: Академия, 2001. - 320 с. - (Высшее образование).
3. Безруких,М.М. Возрастная физиология: (физиология развития ребенка): учеб. пособие / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - 3-е изд., стер. - М.: А Брук, Т.М. Физиология человека: учеб. для студ. ун-тов, акад. и ин-тов физ. культ. / Т.М. Брук, А.А. Николаев, З.Н. Прокопюк; ФГБОУ ВПО СГАФКСТ. - Смоленск, 2013. - 522 с.: ил.
4. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие/ Б. Х. Ланда. -5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2011. - 348.: ил.
5. Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 28-29 октября 2010 г./ВГАФК.- Волгоград: ВГАФК, 2010 . - 14с.
6. Бредихин, А.Ю. Методика специальной физической подготовки танцоров 8-9 лет с учетом их морфофункциональных особенностей: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Ю. Бредихин; ФГБОУ ВПО «Московская гос. академия физ. Культуры». - Малаховка, 2014. - 25 с.: ил.
7. Кузьменко, М.В. Ритмика, музыка, танцы: учебная программа/ М.В. Кузьменко.-Малаховка: МГАФК, 2008 . - 27с.
8. Соловых, М.В. Бальные танцы: учебная программа / М.В. Соловых.- Малаховка: МГАФК, 2008. - 14с.
9. Куделин, А. Б. Структура спортивной тренировки: учебное пособие/А. Б. Куделин/ СГАФКСТ. - Смоленск, 2006. - 65с.
10. Бабушкин, Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: моногра-фия / Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. - 240 с.
11. Греков, Ю.А. Педагогический контроль видов подготовленности танцоров 7-8 лет: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.А. Греков. - Омск, 2015. - 23 с.
12. Марков, Г.В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: методическое пособие/ Г.В. Марков, В.И. Романов, В.Н. Гладков. - М.: Советский спорт, 2006. - 52с
13. Варфоломеев, Ф. Г. Хранение и эксплуатация спортивного инвентаря и оборудования/ Варфоломеев Ф.Г. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 55с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Методика преподавания спортивного танца. Принципы обучения начинающих. Латиноамериканские танцы. Е. Колобова, Г. Гулай, Т. Костина 2014;
2. Донни Бернс «Танцевальный тренинг. Пасодобль» 2017
3. Донни Бернс «Танцевальный тренинг. Самба» 2017;
4. Донни Бернс «Танцевальный тренинг. Ча-ча-ча» 2017;
5. Донни Бернс «Танцевальный тренинг. Джайв» 2017;
6. Видеопрограмма по латиноамериканскому формейшн. Ансамбли.2016;
7. Европейская программа. Любители и профессионалы.2010.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Матчин, Г.А. Здоровый образ жизни и его компоненты [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г.А. Матчин. – Оренбург: ОГПУ, 2013. – 186 с. – Режим доступа: <http://руконт.рф/efd/231669>
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник / Е. Б. Сологуб, А. С. Солодков. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 620 с. - Режим доступа: <http://руконт.рф/efd/187910>, - ISBN 978-5-9718-0568-7
3. Пахомова, С.В. Методики закаливания организма [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / С.В. Пахомова. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010, - 35 с. Режим доступа : <http://руконт.рф/efd/193274>
4. Горбань, И.Г. Профилактика травматизма и организация охраны труда и техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : метод. указания / В. А. Гребенникова, Оренбургский гос. Университет, И.Г. Горбань. – Оренбург: ОГУ, 2014, - 81 с. - Режим доступа: <http://руконт.рф/efd/271382>
5. Путинцева, Е.В. Начальная подготовка в спортивных танцах [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, Е.В. Путинцева. – Омск: изд-во СибГУФК, 2010.-149.- Режим доступа: <http://руконт.рф/efd/275835>
6. Телеснина, И.В. Танцуем с удовольствием [Электронный ресурс]: метод. указания по обучению основам спортивных танцев на занятиях по курсу «Физическое воспитание» / И.В. Телеснина. – зМ. : Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2008 .- 32с. – Режим доступа: <http://руконт.рф/efd/288054>;
7. Сайт Союза танцевального спорта России [htt: prusdsu](http://prusdsu).