

Государственное автономное учреждение Тюменской области «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд»

Принята на заседании
методического совета
протокол № 1
от 12 января 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ТО «ЦПСР и ССК»
М.Н. Паутов
_____ 2026 г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»
(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)

Разработчик программы:
Тренер-преподаватель
Постельняк Александра Игоревна

I.	Общие положения.	
II.	Характеристика Программы	
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	
4.	Объем Программы	
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	
6.	Годовой учебно-тренировочный план	
7.	Календарный план воспитательной работы.	
8.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
9.	Планы инструкторской и судейской практики	
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
III.	Система контроля	
11.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	
12.	Оценка результатов освоения Программы	
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	
IV.	Рабочая программа по виду спорта конный спорт	
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	
15.	Учебно-тематический план	
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
VI.	Условия реализации Программы	
17.	Материально-технические условия реализации Программы	
18.	Кадровые условия реализации Программы	
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в различных спортивных дисциплинах с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 26.09.2025 № 769 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт» (далее – ФССП).

Дисциплины вида спорта — танцевальный спорт
(номер-код - 086 000 1 5 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
европейская программа	086 001 1 8 1 1 Я
латиноамериканская программа	086 002 1 8 1 1 Я
двоеборье	086 003 1 8 1 1 Я
секвей - европейская программа	086 004 1 8 1 1 Я
секвей - латиноамериканская программа	086 005 1 8 1 1 Я
ансамбли — европейская	086 006 1 8 1 1 Я
ансамбли — латиноамериканская программа	086 007 1 8 1 1 Я

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
---	-------------------	----	---

4. Объем программы:

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

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

- учебно-тренировочные занятия

Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия. Работа по индивидуальным планам в соответствии с планами и заданиями, установленными тренером для спортсменов (в т. ч. дистанционная подготовка).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

В целях обеспечения непрерывности образовательного и учебно-тренировочного процессов допускается объединение в одну тренировочную группу обучающихся, находящихся на разных годах обучения тренировочного этапа. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

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

Ресурсы дистанционной подготовки используется в случае возникновения обстоятельств непреодолимой силы (пандемия, карантин, стихийные бедствия).

Форма реализации программы спортивной подготовки – очная, с применением дистанционных образовательных технологий. Подготовка осуществляется на основе использования цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

При переходе на форму реализации Программы – очная, с применением дистанционных образовательных технологий, тренер создает обучающий блок на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видео-файлов, презентаций, тестовых заданий, графиков тренировок, с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, а также с учетом изменившихся условий спортивной деятельности.

Материалы для изучения и вспомогательные материалы размещаются тренером по виду спорта «танцевальный спорт» в формате информационных и видеоматериалов на официальном сайте и иных социальных сетях учреждения. Так же, при необходимости, тренером проводятся индивидуальные консультации с занимающимися. Видеоуроки могут отправляться занимающимся по электронной почте, с помощью мессенджеров. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых спортсменами по итогам выполнения в группе или индивидуально отправляемым на электронную почту тренера.

Организация подготовки при использовании дистанционных технологий основывается на принципах:

общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;

адаптивности, позволяющей легко использовать цифровые ресурсы в конкретных сложившихся обстоятельствах;

гибкости, дающей возможность всем участникам тренировочного процесса поддерживать спортивную форму в необходимом для них темпе и в удобное для них время;

модульности, позволяющей использовать занимающемуся и тренеру необходимые им отдельные составляющие спортивной подготовки для реализации индивидуальных тренировочных планов;

оперативности и объективности оценивания уровня подготовки занимающихся.

- учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам
---	---------------------------	---

п/п	мероприятий	спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Обучающиеся и лица, осуществляющих спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности:

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет
Недельная нагрузка в часах						
		6	14	14	12	18
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	3	3	4	4

		Наполняемость групп (человек)				
		10	8	8	2	2
1.	Общая физическая подготовка	133	95	109	95	
2.	Специальная физическая подготовка	72	145	138	145	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	36	36	36	
4.	Техническая подготовка	158	327	328	327	
5.	Тактическая подготовка	13	34	35	34	
6.	Теоретическая подготовка	12	34	30	34	
7.	Психологическая подготовка	12	21	20	21	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	5	8	5	
9.	Инструкторская практика	-	7	8	7	
10.	Судейская практика	-	7	7	7	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	15	7	15	
12.	Восстановительные мероприятия	-	2	7	2	
Общее количество часов в год		416	728	728	1248	

7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения	В течение года

		учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
1.3.	Соревновательная практика	Участие в соревнованиях по танцевальному спорту	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3.	Организация прохождения углубленного медицинского обследования спортсменов согласно этапам подготовки (УМО)	Организация и прохождение углубленного медицинского обследования для получения допуска к соревновательной и тренировочной деятельности	Июнь, Сентябрь, Февраль
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные	В течение года

	Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.	Практическая подготовка (участие в концертной и волонтерской деятельности)	Участие в мероприятиях и концертах, посвященных Дню победы в ВОВ, Дню России, Дню города Тюмень, Дню Тюменской области и других событийных мероприятиях	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

4.2.	Практическая подготовка для формирования эстетического вида во время участия в соревнованиях	Изучение правил танцевального костюма спортсменов по виду спорта танцевальный спорт. Внедрение практических навыков по созданию танцевального образа для соревнований	Январь, Июнь
5.	Другие мероприятия		
5.1.	Теоретическая подготовка (правила вида спорта «танцевальный спорт»)	Изучение правил вида спорта «танцевальный спорт» с поправками для текущего соревновательного сезона, в том числе в части касающейся дисциплины ансамбли, европейская и латиноамериканская программы	Январь - март

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Процедура допинг-контроля. Список запрещённых веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ). Негативное влияние запрещённых веществ и методов на здоровье. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Лекция.	январь	Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	сентябрь-октябрь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	январь	Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС». Семинар	январь	Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Представленная программа имеет цель подготовить не только танцоров высокого уровня, но и грамотных занимающихся, досконально знающих правила танцевального спорта, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность занимающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения

занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для занимающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

План инструкторско-судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические знания	4,1 квартал	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, уметь составлять конспект отдельных частей занятий
	Практические знания	1 раз в квартал	Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические знания	2 раза в квартал	Уделять внимание знаниям правил видов спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические знания	1 раз в квартал	Необходимо постепенное приобретение теоретических

			знаний обучающихся, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи, «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические знания	4,1 квартал	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, уметь составлять конспект занятий
	Практические знания	1 раз в квартал согласно календарному плану соревнований	Проведение обучающимися занятий с младшими группами руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические знания	4,1 квартал	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические знания	1 раз в квартал согласно календарному плану соревнований	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Уметь составлять положения о проведении спортивного соревнования. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи, «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Сроки проведения
----------------------------	-------------	------------------

Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	По назначению
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	При определении допуска к мероприятиям
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	По назначению
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	По назначению
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	Ежедневно
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	По назначению
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	По назначению
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	1 раз в 6 месяцев
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	Ежедневно

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные

(при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданной по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска к обучающимся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, социально-организующие, поведенческо-организующие;

психологические - ментальные, социально-игровые;

психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств учащегося происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервнопсихическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «танцевальный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

11.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «танцевальный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	

			11,2	11,7	10,8	11,3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	3	5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	120	115
1.5	Прыжок в высоту с места с толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			20	15	22	16
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			5	4	6	5
1.7	Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	Количество раз	не менее		не менее	
			8	7	8	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	градусов	не менее		не менее	
			15	30	15	30
2.2.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	не менее		не менее	
			4	5	4	5
2.3.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			7	5	7	5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			6,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее
			11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+3
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			122
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед (в течении 1 мин)	количество раз	не менее
			70
2.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение (за 1 мин)	количество раз	не менее
			35
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

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

п/п		измерения	Мальчики/юноши/ мужчины	Девочки/девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед (в течении 1 мин)	количество раз	не менее	
			160	150
2.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса

Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе начальной подготовки	
1	Понятие о физической культуре и спорте

2	Какие виды программ в танцевальном спорте?
3	Из скольких танцев состоит каждая из соревновательных программ?
4	Какие танцы входят в латиноамериканскую и европейскую соревновательные программы
5	История возникновения вида спорт
Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе учебно-тренировочном	
1	История развития танцевального спорта
2	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
3	Сколько танцев входит в программу сокращенного двоеборья Е класса
4	Музыкальный размер танцев
5	Правила вида спорта
Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе совершенствование спортивного мастерства	
1	Правила вида спорта «танцевальный спорт»
2	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
3	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «танцевальный спорт»
4	Основные движения танцев латиноамериканской и европейской программ
5	Музыкальные размеры танцев латиноамериканской и европейской программ

IV. Рабочая программа по виду спорта «танцевальный спорт» (спортивной дисциплине)

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

Характеристики танцев

Программа Стандарт (Европейская программа)

Программу Европейских танцев или Стандарт (Standard) составляют 5 основных танцев, такие как: Медленный Вальс (Slow или English Waltz), Медленный Фокстрот (Slow Foxtrot), Танго (Tango), Квикстеп или Быстрый Фокстрот (Quickstep) и Венский Вальс (Viennese Waltz).

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, теперь называют их Венскими Вальсами (Viennese Waltz) и всегда с радостью танцуют.

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 в последствии 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 исполняется 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 Преподавателей Танца (ISTD). Многие из них танцуются до сих пор.

Танго

Музыкальный размер: 2/4. Темп: 3 1-33 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 «Вайе соп 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.

Золотые правила стандарта:

1. Правая сторона всегда сзади.
2. Левая сторона всегда спереди.
3. Голова всегда находится над левым плечом.
4. Любой поворот, смену направления иницируют стопы.
5. Центр гравитации всегда движется вперед, даже если движение идет назад.

Латина (Латиноамериканская программа)

Программу Латиноамериканской программы танцев или Латина (Latin) составляют 5 основных танцев, такие как: Самба (Samba), Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha), Румба (Rumba), Пасодобль (Paso Doble) и Джайв (Jive).

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-ЧаЧа 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 «Мате». 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 sabasa. Ритмичный национальный

Бразильский танец Самба ныне уверенно вошел в программу современных Бальных Танцев. Самба включает в себя характерные латинские движения бедрами, которые выражены «Samba Воипсе» 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 каблук, используются для того, чтобы создать правильную ритмическую интерпретацию.

Джайв

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

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

Программа Десять танцев

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

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

Секвей

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

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

тактов во вступлении и в заключительной части номера, а также между танцами и т.д.

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

Классификация танцоров

Чтобы создать более или менее равноценную конкуренцию на танцевальной площадке, в танцевальном спорте введена система классов, отображающая уровень подготовки танцоров и система возрастных категорий, распределяющая танцоров по возрастным группам.

Классификация танцоров по уровню подготовки

По уровню подготовки танцоры распределяются по классам. Для выхода на первое соревнование им присваивается один из самых низших классов (Н (Hobby), E или D), который они впоследствии могут сменить на более высокий, заняв на соревнованиях определенные места и заработав определенные очки. В низших классах разрешено танцевать не все танцы и не все элементы. Высший класс мастерства у любителей М класс.

- *Н класс* (НобЪу — Начинающие) стартовый класс в котором исполняются от 3 до 5 танцев: медленный вальс, квикстеп, самба, ча-чача и джайв, полька. Набор элементов ограничен самыми основными движениями.

- *E класс* следующий класс, который тоже может быть стартовым. В нем исполняются медленный вальс, венский вальс и квикстеп в Европейской программе и ча-ча-ча, самба и джайв — в Латиноамериканской.

- *D класс* включает в себя восемь танцев: медленный вальс, танго, венский вальс и квикстеп — Европейская программа; самба, ча-ча-ча, румба, джайв - Латиноамериканская.

- *C класс* включает в себя все десять танцев: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп — Европейская программа; самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв — Латиноамериканская.

Более высокие классы далее идут классы В, А, S и М. До В класса танцевальные пары по правилам региональных федераций танцевального спорта обязательно исполняют программу 10 танцев в С классе, а с класса В они могут выступать в разных видах: европейской программе, латиноамериканской программе или двоеборье (десяти танцах).

Программный материал

Этап начальной подготовки

Основы техники всех видов танца тесно связаны между собой, отличие заключается в ритмической структуре движений, в «мелких» движениях кистей рук, работе бедер и других звеньев тела, что вместе с музыкальными акцентами может составлять основы технического мастерства. Такой вид спорта, как танцы, постепенно развивает музыкальный слух и чувство ритма занимающихся. Кроме того, возраст, является благоприятным для развития указанных качеств, а комплексная серия специальных воздействий

значительно усиливает этот эффект. В спортивных танцах основной критерий судейства — это музыкальность и ритмичность исполнения заданного танца латиноамериканской или европейской программ, в точном соответствии с ритмическим рисунком в пределах музыкальной фразы и музыкального такта. Согласно правилам соревнований по спортивным танцам, судья имеет право поставить самую низкую оценку той паре, которая исполняет танец, допуская нарушения музыкально-ритмического рисунка, без учета всех остальных технических достоинств танцевального дуэта. Целенаправленное устранение музыкально-ритмических ошибок является наиболее важным направлением начальной подготовки танцоров.

Хореографическая подготовленность танцевальной пары, как и в классических танцах, определяет «школу движений», что характерно и для других сложно-координационных видов спорта, где присутствует музыкальное сопровождение, таких как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание и акробатика, где основные положения звеньев тела (головы, рук и ног) также принято считать «школой движений».

Хореографическая подготовка в спортивных танцах базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые определяются, прежде всего, различиями целей и задач, стоящих перед занимающимися-танцорами. Хореографическая подготовка в спортивных танцах является лишь частью тренировочного процесса и связана с другими видами подготовки танцоров.

Специфика занятий хореографией диктуется особенностями техники спортивных танцев. Обязательным условием выполнения классического экзерсиса у артистов балета является выполнение упражнений из первой, второй, четвертой, пятой позиций ног (третья позиция считается вспомогательной). Добиваться подобной выворотности в спортивных танцах нецелесообразно, потому что в силу специфики исполнения Европейской программы, опорная и свободная ноги не могут быть развернуты, так как требуется параллельная постановка стоп.

В практике спортивных танцев существует также и Латиноамериканская программа, где третья хореографическая позиция является одной из основных позиций ног. Кроме того, при исполнении некоторых фигур и элементов латиноамериканских танцев, с учетом специфических позиций исполняемого «куска» в соревновательной программе присутствует также и хореографическая выворотность.

Техника выполнения танцевальных элементов тесно связана с постановкой правильной осанки, о чем свидетельствует обширная литература по классической хореографии, а также специальная литература по спортивным танцам.

Большое значение в технике танцевальных движений имеет также правильное формирование свода стопы для выработки специфической техники «наступления» на паркет при исполнении танцевальных шагов, принятой в спортивных танцах, как, например, «работа стопы», «перекат».

Данный аспект занимает не последнее место в спортивной деятельности танцоров.

Правильное формирование свода стопы также очень важно и для общего здоровья юного занимающегося, так как нерациональная двигательная нагрузка на стопу при исполнении танцев может привести к ее деформации. В практике судейства спортивных танцев проблема «слабой стопы» начинающих танцоров проявляется в финальной части соревнования, когда начинается детальное сравнение лучших шести танцевальных пар, которые прошли через музыкально-ритмический отбор первых туров.

Физическая подготовка.

Главная задача физической подготовки — это воспитание таких качеств, как выносливость, быстрота, сила, скорость, гибкость. Все эти качества необходимо развивать также и в подготовке танцоров. Многие авторы исследований указывают, что в спортивной практике физическая подготовка необходима для создания фундамента к достижению высокой работоспособности с последующим наращиванием объемов специфических нагрузок и совершенствованием тренированности в избранном виде спорта.

В танцевально-спортивной практике при исполнении соревновательной программы, танцор в среднем выполняет 300 шагов за полторы минуты звучания фонограммы танца квикстеп, а при исполнении танца венский вальс танцор движется со скоростью 3 шага в секунду в условиях постоянного вращения.

Выше названные танцы являются частью соревновательной программы для начинающих, куда входят: самба (50 тактов, 100 ударов в минуту), ча-ча-ча (30 тактов, 120 ударов в минуту), джайв (44 такта, 176 ударов в минуту), медленный вальс (30 тактов, 90 ударов в минуту), венский вальс (60 тактов, 180 ударов в минуту), квикстеп (50 тактов, 200 ударов в минуту).

Скоростные и динамичные движения, выполняемые с максимальной амплитудой, требуют повышенных физических усилий и проявления выносливости, так как утомление танцоров, замеченное судьями, приводит к снижению спортивного результата. Поэтому на этапе начальной подготовки юных танцоров, в первую очередь надо уделить внимание статическому и динамическому типам выносливости, так как с первых шагов в соревновательной деятельности при исполнении танца, наряду с возрастающей динамикой передвижений по танцевальной площадке, юному танцору необходимо демонстрировать сохранение статических позиций рук и ног. Статическое удержание специальной позиции рук и лопаток во время исполнения танцев европейской программы (медленный вальс, квикстеп, венский вальс) оценивается линейными судьями на протяжении длительности всего танца, а за любое нарушение в линиях и позициях (общем дизайне танцевальной пары) танцевальный дуэт наказывается снижением судейской оценки.

Помимо статических позиций, большую роль также играют быстрые движения. В танцевальной программе их объем чрезвычайно велик.

Стремительные движения в сочетании с резкими остановками являются украшением танцев. Движения танцоров высокого класса отличаются высокой скоростью и быстротой двигательной реакции на звуковые сигналы музыкального сопровождения в соответствии с ритмическим рисунком каждого танца.

Для повышения скорости передвижений и быстроты двигательных реакций многие авторы рекомендуют использовать звуковой ускоряющийся ритм. Известно, что возрастающая по ритму музыка, помогает танцорам выполнять движения в очень быстром темпе. Объясняется это не только эмоциональным подъемом, но и тем, что танцор не сам создает ускоряющейся ритм движений, а подчиняется тому, что он слышит.

С ростом сложности и интенсивности классификационной программы соревнований по спортивным танцам одновременно возрастают и требования к амплитуде движений. Следовательно, в физической подготовке танцоров необходимо учитывать воспитание такого качества, как гибкость. Также существует такое понятие, как «специальная гибкость», т.е. предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной и профессиональной деятельности. Важно, чтобы каждый занимающийся знал, в каких суставах ему в особенности нужна подвижность (в зависимости от специализации). На этапе начальной подготовки в спортивных танцах необходимо направить внимание на максимальную подвижность в локтевых, коленных и голеностопных суставах, т.к. это обусловлено спецификой основных танцевальных движений. Основные качества, на воспитание которых необходимо обратить внимание при физической подготовке начинающих танцоров это статическая и Динамическая выносливость, скорость, быстрота и специальная гибкость (подвижность в суставах).

На этапе начального обучения основным содержанием занятий являются базовые фигуры, доступные занимающимся и выполняемые с умеренными физическими нагрузками. Однако уровень физической подготовленности является оптимальным для начальной подготовки детей.

При работе с начинающими танцорами необходимо учитывать и то, что эффективность развития физических качеств во многом зависит от методов тренировки, интенсивности упражнений, их последовательности, интервала отдыха и количества повторений.

Техническая подготовка. Обращается внимание на музыкальность, ритмичность, хореографичность, прививая навыки тактического мышления.

Хореографическая подготовка. Занятия хореографией необходимы для формирования правильной осанки, укрепления мышц спины, ног, совершенствования координации движений, что благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Учебно-тренировочный этап подготовки является основным в

определении перспективности юных танцоров для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит формирование базовой технико-тактической, физической подготовки, развитие специальных физических качеств, активная соревновательная деятельность.

Занимаясь в тренировочных группах, занимающиеся должны научиться выполнять комбинации соревновательной программы за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. На тренировочном этапе используются средства восстановления и оздоровления. Данный этап можно разделить на два подэтапа: начальной спортивной специализации (1-2 год спортивной подготовки) и углубленной спортивной специализации (3-4 года).

К концу прохождения спортивной подготовки на 1 подэтапе юные танцоры должны знать:

- Технику безопасности на паркете и на занятиях хореографией;
- Программу Европейскую и Латиноамериканскую «Д» класса (названия движений);
- По каким критериям оценивать себя и других. - Основные точки (направления) зала (1 ;2;3 и т.д.);
- Правильность и последовательность всех танцевальных элементов движения на данном этапе;
- Название танцев и их содержания на данном этапе.

Должны уметь:

- оценивать себя и других танцоров;
- владеть своим телом;
- исполнять движения «Д класса» в танцах:
 - а) медленный вальс (дрэг хезитейшн, телемарк, открытый телемарк, кросс хезитейшн, крыло, импетус поворот, открытый импетус поворот, шассе в ШТ, плетение, плетение из ПП, двойной левый спин, шассе с поворотом вправо, лок с поворотом, левый пивот);
 - б) танго (ход, поступательный боковой шаг, рок поворот, корте назад, поступательное звено, закрытый променад, основной левый поворот, открытый левый поворот, открытый променад, фор степ, рок с ЛН, с ПН, променадное звено, променадное окончание, правый твист поворот, мини файвстеп, файвстеп, левый поворот на поступательном боковом шаге, браш теп, наружный свивл, фор степ перемена, правый променадный поворот, открытый променад назад, виск);
 - в) венский вальс (левый поворот, перемена с правого на левый поворот, перемена с левого на правый поворот);
 - г) квикстеп (бегущее окончание, левый пивот, бегущий зиг-заг, перемена

направления, кросс свивл, бегущий правый поворот, телемарк, импетус поворот, четыре быстрых бегущих шага, типл шассе влево, В-6, двойной левый спин);

д) самба (закрытые роки, корта джака, самба локи, мэйпоул, открытые роки, коса, аргентинские кроссы, раскручивание от руки, поворот на трех шагах, роки назад);

е) ча-ча (правый волчок, турецкое полотенце, левый волчок, раскрытие из левого волчка, алемана, спираль, лассо, локон, кубинский брейк в открытой позиции, кубинский брейк в открытой ОПП);

ж) румба (основное движение, плечо к плечу, поступательный ход вперед и назад, поворот на месте влево и вправо, поворот под рукой влево и вправо, чек, рука в руке, алемана, веер, клюшка, правый волчок, раскрытие вправо, закрытый хип твист, открытый хип твист, кукарача, спираль, боковой шаг, фехтование, аида, кубинские роки, локон);

з) джайв (хлыст с откидыванием, ход, простой спин, хлыст с двойным кроссом, раскручивание от руки, флики в брейк, перекрученная перемена мест слева, цыплячий ход, левый хлыст, испанские руки).

По хореографии:

- владеть своим телом (растяжка «шпагаты», «мостик» и т.д.);
- исполнять танцы проученные на этом этапе;
- ориентироваться по направлениям в зале.

Физическая подготовка. Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, хореографические и гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры и др. Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение, а также скоростно-силовой выносливости. На начальном этапе - совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость); решаются вопросы технической подготовки - дальнейшее овладение элементами соревновательной программы и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

Техническая подготовка. Основой технической подготовки танцоров является прохождение спортивной подготовки по Латиноамериканской программе бальных танцев «Д» класса: ча-ча-ча, самба, румба, джайв; европейской программы бальных танцев «Д» класса: медленный вальс, венский вальс, танго, квикстеп.

Важным разделом подготовки юных занимающихся в тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные занимающиеся приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении координационно-сложных элементов, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность. В

начале спортивного года рекомендуется проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования планируются на конце спортивного года.

Хореографическая подготовка. Цель — развивать творческие способности юных танцоров, которые помогут воплощать на паркете с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер каждого отдельного танца соревновательной программы. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей. К основному содержанию раздела является:

- Партерная гимнастика. Проучивание силовых упражнений на различные группы мышц. Добавление различных видов растяжки для дальнейшего развития эластичности тела ребёнка.

- Растяжка. Более интенсивные тренировки, для наработки выносливости. Проучивание более сложных упражнений и комбинаций для координации движения танцора.

- Танцевальные элементы. Комбинации в которых максимально задействованы все группы мышц, а также добавление характерных танцев («Восточный танец», «Давайте дружить», «Кантри»).

- Элементы классического танца. Работа у станка и на центре, помогает дополнительно развить баланс, устойчивость и более правильную и красивую постановку корпуса.

- Тренаж.

Теоретическая подготовка. Для теоретической подготовки на данном этапе отводится специальное время, вне тренировочных занятия, на которых осуществляется беседы и видеопросмотры материалов соревнований, конкурсов и семинаров разного уровня - от городского до чемпионата мира.

Партерная гимнастика. Добавление различных видов растяжки для дальнейшего развития эластичности тела ребенка.

Растяжка. Интенсивные тренировки, для наработки выносливости. Более сложные упражнения и комбинации на координацию ребенка.

Танцевальные элементы. Разучивание более сложных и серьезных танцев.

Элементы классического танца. Красивая и правильная постановка корпуса, устойчивость, работа спины и рук.

Элементы Джаз-модерна. Сложные комбинации нацеленные на развитие пластики и передачи с помощью тела характер музыки.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Начало занятий в группах совершенствования спортивного мастерства знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и мастера спорта.

Общая физическая подготовка. Основные средства ОФП и СФП, которые

необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на этапе УТ. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц.

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, как у каждого танцора, так и у пары в целом. При совершенствовании выносливости широко применяется соревновательный метод тренировок. Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет танцорам быстро осваивать, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

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

Первый год на этапе совершенствования спортивного мастерства, занимающиеся совершенствуют элементы А класса, а также отдельные элементы джазовой хореографии. Второй год на этом этапе предусматривает совершенствование ранее изученных элементов и усложнения вариации в паре. Совершенствование Вариаций Европейской и Латиноамериканской программ в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду КМС.

Критерии оценки танцоров

Судья полагается на общее впечатление, которое оставляет пара. Опытный судья видит оцениваемый танец комплексно и может быстро оценить все факторы.

Позиция в паре — один из наиболее важных моментов. Хорошая позиция придаёт паре изящество и лёгкость, улучшает баланс, облегчает ведение и позволяет партнеру держать контакт, особенно в свинговых танцах. Результат соревнования часто зависит от правильной осанки. Отсюда старая поговорка, «Постоянная работа над осанкой — залог совершенствования»/

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

Линия — этим мы подразумеваем длину и растяжение тела от носка до головы. Красивые и хорошо выполненные линии, прямо или косвенно

увеличивают объём фигур.

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

Баланс. Существует два вида баланса — нейтральный и центральный. При центральном балансе вес тела равномерно распределён на обе ноги. При нейтральном вес тела на одной ноге. Весь танец - это переход из нейтрального баланса в центральный и наоборот. Если пара не находится в состоянии равновесия, танец становится тяжелым, ломаются линии, в конце концов можно просто упасть.

Дистанция между партнёрами — должна быть достаточной для того, чтобы партнёры не мешали друг другу. При этом не следует забывать, что при слишком большой дистанции партнёрам будет сложно находить баланс — танец потеряет лёгкость.

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

Представление — пара танцует эмоционально, показывая зрителям их отношение к музыке.

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

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

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

партнёра.

Ведение — единственный критерий — партнёрша должна быть лёгкой. При неправильном ведении лёгкости достичь невозможно. Каждый человек индивидуален, поэтому изучение партнёра — долгая и тяжелая, но весьма нужная работа. Достижение полного взаимопонимания удаётся крайне редко (такие пары становятся великими), чаще партнёры просто подстраиваются друг под друга.

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

Стиль пары как пара смотрится вместе, костюмы, поведение на паркете. Это тоже далеко не самый последний критерий оценки.

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

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

Теоретическая подготовка

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

Танцор, как и любой другой занимающийся, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять своё спортивное учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, техникотактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы тренировки: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированная тренировка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период спортивной подготовки. 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. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика танцевального спорта. История танцевальной культуры. Танцы народов мира разных времен, их связь с укладом жизни людей разных исторических эпох. История развития танцевального костюма.

Тема 2. Танцевальный спорт в РФ.

Танцевальный спорт — старейший вид спорта. Широкое отображение его в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер танцевального спорта у различных народов нашей страны. Задачи и содержание работы центров спортивной подготовки. Научные исследования по танцевальному спорту. Научно-методическое обеспечение подготовки танцоров высокой квалификации. Анализ выступлений российских танцоров на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. Влияние занятий танцевальным спортом на строение и функции организма занимающегося.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Органы чувств: органы зрения, слуха, равновесия, обоняния, вкуса, рецепторы мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата. Их строение, функции, изменение под влиянием занятий танцами. Работоспособность танцора и физиологические методы оценки физической работоспособности в танцевальном спорте.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим танцора.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена танцора: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного занимающегося. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного танцора. Гигиенические положения тренировочного процесса и

соревнований обеспечение оздоровительной направленности, первичные врачебные обследования, регулярный врачебно-педагогический контроль, планирование и проведение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Гигиеническое обеспечение тренировки танцоров на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях танцев.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в танцевальном спорте. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений танцоров. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по танцевальному спорту. Мягкие повязки и способы их наложения на отдельные области тела. Первая помощь при несчастных случаях: при электротравме и поражении молнией, при утоплении, удушении, заваливании землей, при тепловом и солнечном ударе.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития танцора. Комплексное определение и оценка состояния здоровья. Организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий спортом. Наблюдение за условиями проведения занятий. Наблюдения за занимающимися. Дополнительная стандартная и специальная нагрузка. Примерные повторные нагрузки для определения специальной тренированности в танцевальном спорте. Использование данных врачебнопедагогических наблюдений при планировании и проведении занятий по танцам. Место и значение тренировочного массажа в системе подготовки танцоров. Общий и частный тренировочный массаж. Примерные схемы тренировочного массажа при тренировочных и соревновательных нагрузках разной интенсивности.

Тема 7. Основы техники и тактики танцевального спорта.

Изучение техники и тактики танцевальных программ (стандартная, латиноамериканская и десять танцев). Специальная обстановка для танца, необходимые технические средства. Действие бальных пар в ансамбле. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, чувство коллективизма, ответственность за общее дело. Подготовка и участие в конкурсах. Предконкурсная подготовка пар к выступлениям. Обсуждение сложной конкурсной борьбы. Выработка танцевального имиджа (костюм, прическа, макияж и т.д.).

Тема 8. Основы методики изучения и тренировки.

Общая характеристика методов спортивной подготовки. Методы разучивания и совершенствования техники танцев (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их

применения. Схемы разучивания и совершенствования техники танца. Основы спортивной подготовки отдельным технико-техническим действиям (из различных классификационных групп). Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка. Обобщенная спортивная подготовка технике танцев. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий танцевального спорта. Выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между общеподготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями танцора; выбор оптимального количества подготовительных упражнений и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения и ознакомления; выбор рациональной последовательности освоения различных общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений танцора; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.). Структура и содержание многолетней технико-тактической подготовки танцора. Характеристика этапа формирования основ танцевального спорта. Задачи, средства и методы тренировки. Этап освоения базовых технико-тактических действий (задачи, средства и методы). Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы). Активизация и интенсификация процесса тренировки технико-тактическим действиям (применение методов программированной тренировки, активные методы, проблемная тренировка).

Тема 9. Моральная и психологическая подготовка.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперниками. Правила поведения в спортивном коллективе. Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и игровых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке занимающихся. Мотивация поведения танцоров высокой квалификации при выборе путей и способов достижения высоких спортивных результатов. Значение спортивного коллектива для формирования мотивации высшего результата в спорте. Специальные методы регуляции психических состояний танцоров. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке танцоров. Методы психологической саморегуляции. Возможности слова. Условия, определяющие характер и качество взаимосвязи между словом и связанными с ним мысленными образами.

Тема 10. Физическая подготовка.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке танцора. Система средств физической подготовки танцоров

высшей квалификации. Принципы выбора средств и методов для индивидуальной, общей и специальной физической подготовки танцоров высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.

Тема 11. Периодизация спортивной тренировки в танцах.

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного. Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезо - циклов в танцевальном спорте. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов. Годичные и полугодовые циклы (макроциклы) тренировки. Факторы, определяющие структуру и содержание годичных и полугодовых макроциклов тренировки в танцевальном спорте.

Тема 12. Планирование и контроль тренировки танцора.

Общая характеристика планирования в танцевальном спорте. Виды и документы планирования. Дневник занимающегося, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на период прохождения занимающимся спортивной подготовки по данному виду спорта в физкультурно-спортивной организации. Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в танцевальном спорте. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования. Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки на 4 года. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием занимающегося и динамикой тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках танцоров различной квалификации. Анализ выполнения и коррекция индивидуальных и перспективных планов подготовки танцоров.

Тема 13. Правила соревнований. планирование, организация и проведение соревнований.

Соревнования по танцевальному спорту, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение танцоров в начале и конце соревнований. Действия танцоров в ходе танца и их оценка. Пассивные и активные действия. Результаты соревнований и оценка классификационными

очками. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Значение и задачи соревнований. Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях. Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в танце (по данным наблюдения за последними соревнованиями последнего года).

Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий танцами.

Спортивная одежда и обувь танцора, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по танцам. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Зал для танцев. Эксплуатация залов танцев. Основные размеры и конструктивные особенности залов танцевального спорта. Вспомогательные и подсобные помещения. Тренировочные центры для подготовки танцоров высшей квалификации. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и методические вопросы эксплуатации. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала танцев.

Тема 15. Просмотр и анализ соревнований.

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий танцоров в условиях танца. Просмотр соревнований с регистрацией техникотактических действий. Просмотр соревнований по танцевальному спорту с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения танца у ведущих танцоров как возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших танцоров.

Тема 16. Установка танцорам перед соревнованиями.

Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на соревнования. Проведение разминки перед соревнованием. Режим дня накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования. Определение способов реализации тактических планов.

Рекомендации по планированию самостоятельной работы.

Самостоятельная работа занимающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для занимающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов; - посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности занимающегося.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения	120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	Июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения	600/690		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного

			процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
Правила вида спорта	60/106	декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм спорта. Современной России. Влияние олимпизма на развитие народных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по Социокультурные процессы в виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной, деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные	200	февраль -	Основные функции и

	соревнования как функциональное структурное ядро спорта		май	особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» основаны на особенностях вида спорта «танцевальный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «танцевальный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в

календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с

приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, 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».

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
-------	---	-------------------	-------------------	--------------------

1	Балансировочная полусфера	штук	на хореографический зал	5
2	Зеркало 12x2 м	штук	на хореографический зал	1
3	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
4	Конус спортивный с отверстиями	штук	на тренировочный спортивный зал	16
5	Координационная лесенка (10 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема	штук	на хореографический зал	1
7	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
8	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
9	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
10	Станок хореографический 12 м	комплект	на хореографический зал	1
11	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
12	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13	Утяжелители для ног	комплект	на тренировочный спортивный зал	10
14	Утяжелители для рук	комплект	на тренировочный спортивный зал	10
15	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «европейская программа», «латиноамериканская программа», «двоеборье»				
16	Паркет (паркетная доска) (от 162 м ²)	комплект	на хореографический зал	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)		

1	Костюм спортивный парадны	Штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1
2	Кроссовки спортивные	Пар	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1
3	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «европейская программа»	Пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1
4	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «латиноамериканская программа»	Пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в систематическом повышении квалификации (педагогические работники повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Список литературных источников

1. Федерация Танцевального Спорта России. Сборник нормативных документов. Правила соревнований по спортивным танцам. — М.: ЗАО ФИД «Деловой экспресс», 2001.

2. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Гай Говард. — М.: «Артис», 2003. — 255с.

3. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / УолтерЛэрд. — Часть1. — М.: «Артис», 2003.- 179с.

4. Лэрд, Уолтер, Техника латиноамериканских танцев. Пер с англ. А Белгородцева / УолтерЛэрд. — Часть II. — М.: «Артис», 2003. — 243 с.

5. Родионов В.А. Индивидуализация сопряженной деятельности педагогов и занимающихся в педагогическом процессе / В.А. Родионов. — М., 2003.

6. Семенова, Е.Н. «Серия внутренних конкурсов» // спортивные танцы, Бюллетень № 2(4). — М.: РГАФК, 2004. — 54с.

7. Коваленко АА. Использование упражнений для улучшения качества исполнения технических действий занимающимися танцорами / А.А. Коваленко // Спортивные танцы, бюллетень. — № 1 (39). — М., ЦТС «Динамо», 2005. - с. 34-38.

8. Спортивная медицина и исследования адаптации к физическим нагрузкам. — Научные чтения, посвященные 80-летию со дня рождения проф. ВЛ. Карпмана. - М.: РГУФК. - 2005. - С.49-58.

9. Савенков ГИ. Психологическая подготовка занимающихся в современной системе спортивной подготовки / Г.И. СА венков. — М.: Физическая культура, 2007.

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26.09.2025 № 769.

11. Федеральный закон от 4.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

12. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://osdusshor.ru/> Ссылка на страницу ГАУ ТО «ЦПСРиССК»
2. <https://vk.com/osdusshor> Ссылка на страницу в ВК

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
2. Спортивный резерв России <https://спортивныйрезерв.рф>
2. Российское антидопинговое агентство <https://rusada.ru/>
3. Олимпийский комитет России <https://olympic.ru/>
4. Всероссийская Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н ролла <https://fdsarr.ru/>

