

Приложение № 2 к протоколу № 11
заседания Образовательного комитета
ФТСАРР от 19 февраля 2024 года

**Организационно-методические рекомендации
к примерной дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт». Разработчики: ФГБУ ФЦПСР; Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла».

Рецензенты:

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 961.

Методические рекомендации рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----------|
| Пояснительная записка | 4 |
| I. Общие положения | 7 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 7 |
| III. Система контроля | 14 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта «танцевальный спорт» | 17 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 20 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 20 |
| Приложения | 24 |

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– 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» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 № 1280 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 961 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным

программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – ДОПСП) с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных в ФССП.

2. Целью ДОПСП являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды;
- повышение спортивного мастерства обучающихся танцевальному спорту.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. ДОПСП регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах (далее – обучающиеся, спортсмены), начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства (таблица № 1).

Таблица № 1

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

| 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 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 2 |

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп организация, реализующая ДОПСП:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

4. Объем Программы по виду спорта «танцевальный спорт»

Объем недельной и годовой учебно-тренировочной нагрузки представлен в диапазоне по этапам и годам обучения по ДОПСП (таблица № 2). Организация самостоятельно определяет недельный режим работы учебно-тренировочной группы.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего 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 | 18-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 520-936 | 832-1248 | 936-1664 |

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки (далее – НП) – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) – четырех часов.

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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации ДОПСП

5.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся в виде групповых, индивидуальных и контрольных форм.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия представлены в приложении № 3 к ФССП.

Место проведения учебно-тренировочных мероприятий зависит от целей и задач этапа спортивной подготовки и определяется Организацией самостоятельно.

5.3. Объем соревновательной деятельности.

Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные (таблица № 3). В соответствии с Единым календарным планом (далее – ЕКП) соревнования разделяются по статусу – межрегиональные, всероссийские и международные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица № 3

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | Этап высшего спортивного мастерства |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Контрольные | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 2 | 4 |
| Основные | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 |

В таблице № 3 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «танцевальный спорт».

Различают:

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

– *отборочные соревнования*, по итогам которых отбираются участники основных соревнований;

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение № 1), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Рекомендуемый образец годового учебно-тренировочного плана приведен в приложении № 1 к Программе по виду спорта «танцевальный спорт».

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки. При подготовке годового учебно-тренировочного плана программы по виду спорта «танцевальный спорт», необходимо руководствоваться

соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса, представленного в приложении № 5 к ФССП.

7. Календарный план воспитательной работы

Рекомендуемый образец приведен в приложении № 2 к Программе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План мероприятий по допингу), составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Представленный План мероприятий по допингу в приложении № 3 к Программе является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает План мероприятий по допингу используя следующие документы:

статью 26 Федерального закона № 329 и другие нормативно-правовые документы, регламентирующие антидопинговую деятельность;

Приказ № 464;

Приказ № 878;

сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

На НП необходимо ознакомить обучающихся с понятием о здоровом образе жизни на примере известных спортсменов. Занятия можно проводить в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма.

На УТЭ необходимо ознакомить обучающихся с правилами антидопингового контроля в спорте в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма. Примерная тематика антидопингового контроля может включать:

– примеры нарушения антидопинговых правил;

- непреднамеренные нарушения;
- пищевые и биологически активные добавки;
- предупреждение и ответственность спортсмена;
- прохождение дистанционного обучения по курсу «Антидопинг» и получение сертификата;
- ознакомление с системой АДАМС;
- процедура взятия пробы мочи и крови.

В процессе ознакомления спортсменов с правилами антидопингового контроля в спорте могут быть проведены в присутствии родителей, могут быть приглашены официальные представители обучающихся спортсменов, врачи, специалисты.

На ССМ и ВСМ необходимо ознакомить спортсменов с юридическими аспектами организации и проведения антидопингового контроля в спорте в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма. Примерная тематика антидопингового контроля может включать:

- регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WADA);
- список запрещенных препаратов и методов;
- алгоритм действий спортсмена при использовании неизвестных препаратов;
- правила внесения данных в систему АДАМС;
- основные правила поведения спортсмена и заполнения протокола при сдаче допинг-теста;
- ответственность спортсмена в отношении списка запрещенных препаратов и методов.

При проведении антидопинговых мероприятий со спортсменами этапа ССМ и ВСМ рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА и антидопинговые ресурсы WADA.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают формировать с УТЭ. Формирование навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий являются обязательными, проводятся с целью последующего привлечения обучающихся к тренерской и судейской работе, а также имеют большое воспитательное значение – сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований формируются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, судьи, секретаря или самостоятельного судьи. Примерный план инструкторской и судейской практики приведен в таблице № 4.

**Примерный тематический план
по инструкторской и судейской практике на этапах спортивной подготовки**

| № 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 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; ... | В течение года |
| 1.3. | ... | ... | ... |

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице № 5. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к спортивным соревнованиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе

устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Таблица № 5

**План медицинских, медико-биологических мероприятий
с учетом применения восстановительных средств**

| Мероприятие | Периодичность |
|----------------------------------|--------------------|
| НП (до года обучения) | |
| Плановая диспансеризация | 1 раз в 12 месяцев |
| Восстановительные средства | |
| ... | |
| НП (свыше года обучения) | |
| Плановая диспансеризация | 1 раз в 12 месяцев |
| Восстановительные средства | |
| ... | |
| УТЭ (до 3-х лет обучения) | |
| Плановая диспансеризация | 1 раз в 12 месяцев |
| Медико-биологическое мероприятия | |
| Восстановительные мероприятия | |
| ... | |
| УТЭ (свыше 3-х лет обучения) | |
| Плановая диспансеризация | 1 раз в 12 месяцев |
| Медико-биологическое мероприятия | |
| Восстановительные мероприятия | |
| ... | |
| ССМ | |
| Плановая диспансеризация | 1 раз в 6 месяцев |
| Медико-биологическое мероприятия | |
| Восстановительные мероприятия | |
| ... | |
| ВСМ | |
| Плановая диспансеризация | 1 раз в 6 месяцев |
| Медико-биологическое мероприятия | |
| Восстановительные мероприятия | |
| ... | |

III. Система контроля

11. По итогам освоения ДОПСП применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся 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;
научиться соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
добиться ежегодного выполнения контрольно-переводных нормативов (испытаний) 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):

добиться повышения уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «танцевальный спорт» для успешного применения их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и на спортивных соревнованиях;
уяснить обязанность соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями, содержащимися в правилах вида спорта «танцевальный спорт»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила, не допуская их нарушения;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
добиться получения уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

добиться повышения уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
не допускать нарушения режима: учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями, содержащимися в правилах вида спорта «танцевальный спорт»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила, не допуская их нарушения;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

добиться получения уровня спортивной квалификации (спортивного звания), необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

не допускать нарушения режима: учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнять план индивидуальной подготовки;

совершенствовать знание и соблюдение антидопинговых правил, не допуская их нарушения;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнять требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

12. Оценка результатов освоения Программы

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 видам спортивной подготовки

Требования к нормативам по общей физической и специальной физической подготовке (далее соответственно – ОФП, СФП) и уровень спортивной квалификации обучающихся установлены в приложениях № 6–9 к ФССП.

Организация разрабатывает программу приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы, которые используются для контроля, могут быть выше (сложнее), чем установлено в ФССП.

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности обучающихся к выполнению поставленных перед ними задач.

Нормативы по физической подготовке обучающиеся сдают в конце каждого учебного года (спортивного сезона), что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности обучающихся на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также проследить динамику изменения показателей.

IV. Рабочая программа по виду спорта «танцевальный спорт»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «танцевальный спорт»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется тренером-преподавателем в полном соответствии с целями и задачами конкретного этапа спортивной подготовки для каждого года подготовки с учетом материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса во взаимосвязи уровня подготовленности обучающихся с уровнем квалификации тренера-преподавателя.

Формирование программного материала для учебно-тренировочных занятий для лиц, проходящих спортивную подготовку на различных этапах подготовки, должно осуществляться с учетом следующих требований к результатам прохождения Программы.

14.1. Этап начальной подготовки

План учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки первого года обучения должен содержать конкретные задачи, способы их выполнения с учетом временных рамок и сложности общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений.

Общая физическая подготовка должна в себя включать:

- упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног в различных положениях стоя, лежа или сидя на коврике, с учетом выполнения различных задач для развития координации и устойчивости;

- упражнения на гимнастической стенке и на полу со скакалкой, обручем, гимнастической палкой и мячом;
- ходьбу под метроном, прыжки, перестроения, круговые движения и вращения;
- гимнастические упражнения для развития силы, гибкости и ловкости;
- игровые упражнения для развития наблюдательности, внимательности и скорости реагирования.

Специальная техническая подготовка должна основываться на выполнении основных движений европейской и латиноамериканской программ для наработки навыков статического баланса, линейных и вращательных движений, равновесия с учетом изменения динамических характеристик движения.

Техническая подготовка должна выстраиваться от момента контакта с полом до момента перехода с одной ноги на другую ногу с последующей подготовкой к новому движению с учетом особенностей осанки, постановки отдельных частей корпуса, рук и головы с учетом специфики сольного танцевания с последующим переходом к танцеванию в паре.

Наработка первичных технических навыков баланса, сгибания и выпрямления различных суставов рук и ног на основе элементов классического экзерсиса.

Теоретическая подготовка должна в себя включать:

- правила поведения во время проведения тренировочных занятий и во время выступления на соревнованиях,
- занятия, посвященные истории развития вида спорта «танцевальный спорт», особенностям тренировочной и конкурсной формы одежды,
- вопросы, касающиеся личной гигиены,
- разъяснения по предупреждению спортивного травматизма,
- разбор обучающих и информационных видео.

План учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки для занимающихся свыше года обучения должен содержать постепенно изменяющиеся по форме и содержанию конкретные задачи и способы их выполнения с учетом временных рамок и возрастающей сложности общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений.

14.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Учебно-тренировочный этап является основным с точки зрения определения перспективы по отношению к каждому юному спортсмену. На этом этапе

формируется глубинное понимание основ каждого танца, освоение и совершенствование технической составляющей исполнения хореографии с постепенной наработкой музыкальности и навыков актерского мастерства при отработке основных шагов, фигур, поддержек, линий, вращений.

Освоение техники танцев европейской и латиноамериканской программ играет ключевую роль в решении основных задач учебно-тренировочного этапа. Возникает необходимость в увеличении объема специальной физической подготовки. Спортивно-техническая подготовка выходит на первый план. Снижается объем общей физической подготовки. Усиливается внимание к оздоровительной практике и средствам восстановления. Начинают проявлять себя навыки хореографической подготовки, что отражается в изменении плана тренировочного занятия.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет в большинстве уже обладают достаточным уровнем технического мастерства и специальной физической формы для перехода от сокращенного двоеборья к обучению всех десяти танцев, включая медленный фокстрот и пасодобль (приложения № 5 и № 6 к Программе). Совершенствование техники и тактики выходит на первый план за счет качественного улучшения общей физической подготовки, специальной физической подготовки и усложнения хореографической подготовки и работы над программой “Basic”.

14.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Планомерное усложнение общей и специальной подготовки наряду со стойким курсом на функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма наряду с ростом соревновательного опыта и практики освоения высоких тренировочных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства дает резкий скачок в качестве освоения программы “Basic”, европейской и латиноамериканской программ.

План учебно-тренировочного занятия в основной части расширяется, создавая условия для совершенствования техники и тактики, усилению работы над развитием музыкально-эстетических способностей, координации и специальной выносливости наряду с укреплением сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Возникает потребность в совершенствовании теоретической подготовки спортсменов и ознакомлении с практикой судейства внутришкольных соревнований.

Формируется собственное понимание спортивной формы и индивидуальной исполнительской стилистики.

14.4. Этап высшего спортивного мастерства

Особенностью этапа высшего спортивного мастерства является усиленная психологическая подготовка для достижения максимальных результатов с учетом оптимизации накопленных знаний и навыков в исполнительском мастерстве, спортивном характере, образности и музыкальности.

Поддержание оптимальной физической формы и высокой технической подготовки для участия во всероссийских соревнованиях и Чемпионате России по виду спорта «танцевальный спорт» становится приоритетом для оптимизации тренировочного процесса с целью достижения высших спортивных результатов и последующего их поддержания и подтверждения.

15. Учебно-тематический план

Рекомендуемый образец учебно-тематического плана приведен в приложении № 4 к Примерной программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» учитываются Организациями при формировании ДОПСП, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий по спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» обеспечивается обязательное соблюдение требований безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Все включенные во Всероссийский реестр видов спорта спортивные дисциплины по виду спорта «танцевальный спорт» разделяются по условиям и особенностям их выполнения.

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 № 1144н;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с приложением № 11 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с приложением № 12 к ФССП);

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

18. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 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

Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

[1] *Technique of Ballroom Dancing* — Guy Howard, 7-е издание, 2016 год.

[2] *The Ballroom Technique* — ISTD, 10-е издание, исправленное, 1994 год.

[3] *WDSF Ballroom Technique Books* — WDSF, 2018 год:

[3-1] *Waltz*;

[3-2] *Tango*;

[3-3] *Viennese Waltz*;

[3-4] *Slow Fox*;

[3-5] *Quick Step*.

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

[5] *Viennese Waltz* — B.D.C., Recommended version, издание ISTD, 2001 год.

[6] *The Laird Technique of Latin Dancing* — Walter Laird, издание 7-е, 2014 год.

[7] Книги *Latin American* — издание ISTD, 6-е пересмотренное издание, в составе пяти книг:

[7-1] *Rumba*, 1998 год;

[7-2] *Cha Cha Cha*, перепечатанное и исправленное в 2003 году;

[7-3] *Paso Doble*, 1999 год;

[7-4] Samba, перепечатанное и исправленное в 2002 году;

[7-5] Jive, перепечатанное и исправленное в 2002 году.

[8] WDSF Latin Technique Books — WDSF, 2018 год:

[8-1] Samba;

[8-2] Cha Cha Cha;

[8-3] Rumba;

[8-4] Paso Doble;

[8-5] Jive.

Цифровые образовательно-информационные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<http://www.rusada.ru>).
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).
6. Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла (<https://fdsarr.ru/dance/>)

Приложение № 1
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта
«танцевальный спорт»

Годовой учебно-тренировочный план

| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|------|------------------------------------|---|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | | | | | | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | |
| 4. | Техническая подготовка | | | | | | |
| 5. | Тактическая подготовка | | | | | | |
| 6. | Теоретическая подготовка | | | | | | |
| 7. | Психологическая подготовка | | | | | | |
| 8. | Контрольные мероприятия | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| | (тестирование и контроль) | | | | | | |
| 9. | Инструкторская практика | | | | | | |
| 10. | Судейская практика | | | | | | |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | | | | | | |
| 12. | Восстановительные мероприятия | | | | | | |
| Общее количество часов в год | | | | | | | |

Приложение № 2
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта
«танцевальный спорт»

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 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. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | формирование здорового образа жизни | - 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. | |
| 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 |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед 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) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года |
| 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 | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | |
| 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 |

Приложение № 3
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта
«танцевальный спорт»

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 | Лекция: Основы здорового образа жизни спортсмена | Сентябрь | Лекция, видеофильм |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Лекция: Допинг и антидопинговый контроль в спорте | Октябрь | Лекция, видеофильм |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Лекция: Юридические аспекты организации и проведения антидопингового контроля | Ноябрь | Лекция, видеофильм |

Приложение № 4
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта
«танцевальный спорт»

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 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 | 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 | 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 | 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 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | июнь | Понятийность. 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 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | ... | ... | ... |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | 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 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований. |

| | | | |
|---|--|-----------------|--|
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 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 | 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 | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность) | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | 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 | январь | Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований. |
| | Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в течение переходного периода 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. |
| | ... | ... | ... |
| Этап высшего спортивного мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в течение переходного периода 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |
| | ... | ... | ... |

Приложение № 5
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта
«танцевальный спорт»

1. ПЕРЕЧЕНЬ ФИГУР ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА

1.1. На соревнованиях по возрастным группам «мальчики и девочки (7 – 9 лет)» и «мальчики и девочки (10 – 11 лет)» и на соревнованиях по классам в этих возрастных группах, а также по классам мастерства «E» и «D» в возрастных группах «юноши и девушки (12 – 13 лет)», «юноши и девушки (14 – 15 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 18 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 20 лет)» и «мужчины и женщины» исполнение фигур разрешается в строгом соответствии с настоящим Перечнем фигур и с описанием фигур в указанной ниже учебной литературе.

Части фигуры могут быть использованы только в том случае, если это описано в замечаниях к описанию фигур. Не разрешается самостоятельно разбивать фигуры на части и использовать их.

1.2. На соревнованиях по классу мастерства «C» в возрастных группах «юноши и девушки (12 – 13 лет)», «юноши и девушки (14 – 15 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 18 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 20 лет)» и «мужчины и женщины», кроме фигур, указанных в перечне, разрешается изменение ритма и исполнение дополнительных фигур в характере танца (за исключением бега и прыжков, фигур-линий, рондов, девелопе, батманов и других вариантов подъема ног).

1.3. На соревнованиях во всех возрастных группах и классах мастерства не разрешается использование поддержек (отрыва от паркета одновременно двух ног одного партнера при помощи другого партнера).

1.4. Список литературы:

[1] Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 год.

[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10-е издание, исправленное, 1994 год.

[3] WDSF Ballroom Technique Books — WDSF, 2018 год:

[3-1] Waltz;

[3-2] Tango;

[3-3] Viennese Waltz;

[3-4] Slow Fox;

[3-5] Quick Step.

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

[5] Viennese Waltz — B.D.C., Recommended version, издание ISTD, 2001 год.

Номера и годы изданий рекомендованных учебных пособий будут корректироваться по мере их обновления.

1.5. Комментарии к перечню фигур европейской программы.

1.5.1. Перечень фигур, разрешенных для исполнения, представлен в форме таблиц — отдельно по каждому танцу. Перечень фигур по каждому танцу разбит на три части – по классам «Е», «D» и «С». Перечень фигур, разрешенных для исполнения в классе «D», состоит из фигур класса «Е», а также – дополнительных фигур, относящихся только к классу «D». Перечень фигур, разрешенных для исполнения в классе «С», состоит их фигур классов «Е» и «D», а также – дополнительных фигур, относящихся только к классу «С».

1.5.2. В перечень фигур включены как фигуры, которые непосредственно описаны в перечисленных выше учебных пособиях, так и общие фигуры для нескольких танцев в соответствии с приведенной во вводной части пособия [1] таблицей под названием «Figures Common to More Than One Dance» («Фигуры, общие для нескольких танцев»).

В программу ВДСФ по ряду танцев включены также дополнительно некоторые фигуры и движения, которые не описаны в учебниках ВДСФ по этим танцам. Эти дополнительные фигуры и движения, включенные в программу, описаны в учебниках ВДСФ по другим танцам. При упоминании такой дополнительной фигуры в программе ВДСФ дается ссылка на книгу, в которой эта фигура описана. Эти дополнительные фигуры также включены в перечень фигур.

1.5.3. В 1-й колонке таблицы приведен порядковый номер фигуры. По каждому танцу нумерация фигур ведется отдельно.

1.5.4. Во 2-й и 3-й колонках таблиц приведены соответственно английское название фигуры и его русский эквивалент. В случаях, когда фигура описана в [1] и в [2], или [3], в таблице приводится название из [1] и соответствующий этому названию перевод без каких-либо пометок. В случаях, когда английское название фигуры в учебной литературе различается незначительно (наличием или отсутствием запятых, дефисов и т. п.) — во 2-й колонке дается название из [1] или обобщенное название и помечается знаком (*). В случаях, когда названия фигур существенно отличаются, то в колонке даются все варианты названия с указанием источника. Название фигур из [3] или из [4] выделяются жирным шрифтом.

1.5.5. В случаях, когда фигура не описана в [1], в таблице приводится название из [2], или из [3] и соответствующий этому названию перевод.

1.5.6. В случаях, когда фигура описана только в [4], в таблице приводится название из [4] и соответствующий этому названию перевод.

1.5.7. Ряд фигур, имеющих одинаковые или близкие названия в [1], в [2] и в [3] или в [4], имеет различия в редакции. В этих случаях редакции всех фигур являются одинаково приемлемыми и разрешенными для исполнения.

1.5.8. Особенности использования отдельных фигур описаны в замечаниях.

1.5.9. Если иного не сказано в замечаниях, все варианты счета, исполнения фигуры и окончаний фигуры, приведенные в описании фигуры в учебной литературе, разрешены, начиная с класса, программе которого соответствует указанная фигура.

1.5.10. Если в соответствии с учебной литературой может быть исполнена часть фигуры или фигура может быть исполнена в различных построениях, в каждом классе разрешается использовать только те варианты исполнения и построения, которые могут быть исполнены в соединении с предшествующими и последующими фигурами, относящимися к программе этого и более низких классов.

1.6. На международных соревнованиях ВДСФ для возрастных групп «Juvenile I» («мальчики и девочки (7 – 9 лет)») и «Juvenile II» («мальчики и девочки (10 – 11 лет)») разрешается исполнение фигур только из перечня WDSF Syllabus [4].

2. МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTZ)

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

| Класс мастерства «Е» | | |
|----------------------|---|--|
| 1. | RF Closed Change (Natural to Reverse) | Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый) |
| 2. | LF Closed Change (Reverse to Natural) | Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый) |
| 3. | Natural Turn | Правый поворот |
| 4. | Reverse Turn | Левый поворот |
| 5. | Whisk | Виск |
| 6. | Chasse from PP | Шассе из ПП |
| 7. | Natural Spin Turn | Правый спин поворот |
| 8. | Natural Turn with Hesitation Hesitation Change [2], [3-1] | Правый поворот с хэзитэйшн Перемена хэзитэйшн |
| 9. | Reverse Corte | Левое кортэ |
| 10. | Back Whisk | Виск назад |
| 11. | Outside Change | Наружная перемена |
| 12. | Progressive Chasse to Right | Поступательное шассе вправо |
| 13. | Weave in Waltz Time Basic Weave [2], [3-1] | Плетение в ритме вальса Основное плетение |
| 14. | Weave Weave from PP [2], [3-1] | Плетение Плетение из ПП |
| 15. | Backward Lock Step (Man and Lady) Back Lock (*) [2], [3-1] | Лок стэп назад (партнер и партнерша) Лок назад |
| Класс мастерства «D» | | |
| 16. | Closed Telemark Telemark [3-1] | Закрытый тэлемарк Тэлемарк |
| 17. | Open Telemark Telemark to PP [3-1] | Открытый тэлемарк Тэлемарк в ПП |
| 18. | Closed Impetus Turn (*) Impetus [3-1] | Закрытый импетус поворот Импетус |
| 19. | Open Impetus Turn (*) Impetus to PP [3-1] | Открытый импетус поворот Импетус в ПП |

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| 20. | Cross Hesitation Cross Hesitation from PP [3-1] | Кросс хэзитэйшн Кросс хэзитэйшн из ПП |
| 21. | Wing Wing from PP [3-1] | Крыло Крыло из ПП |
| 22. | Closed Wing Wing [3-1] | Закрытое крыло Крыло |
| 23. | Double Reverse Spin | Двойной левый спин |
| 24. | Outside Spin | Наружный спин |
| 25. | Underturned Outside Spin | Наружный спин с меньшей степенью поворота |
| 26. | Turning Lock to Left (Turning Lock) Reverse Turning Lock [3-1] | Поворотный лок влево (Поворотный лок) Поворотный лок влево |
| 27. | Turning Lock to Right Natural Turning Lock [3-1] | Поворотный лок вправо Поворотный лок вправо |
| 28. | Reverse Pivot | Левый пивот |
| 29. | Drag Hesitation | Дрэг хэзитэйшн |
| Класс мастерства «С» | | |
| 30. | Progressive Chasse to L [3-1] | Поступательное шассе влево |
| 31. | Fallaway Reverse and Slip Pivot | Левый фоллэвэй и слип пивот |
| 32. | Hover Corte | Ховер кортэ |
| 33. | Fallaway Whisk | Фоллэвэй виск |
| 34. | Fallaway Natural Turn | Правый фоллэвэй поворот |
| 35. | Running Spin Turn | Бегущий спин поворот |
| 36. | Quick Natural Spin Turn Overturned Running Spin Turn [3-1] | Быстрый правый спин поворот Бегущий спин поворот с большей степенью поворота |
| | В качестве последующей фигуры используется шаг 3 фигуры Виск назад или шаг 3 фигуры Фоллэвэй виск на счет «1», после чего выполняется Быстрое крыло на счет «2 и 3». Фигуры Быстрое крыло нет в перечне фигур танца медленный вальс, и ее использование разрешается только в указанном выше случае. В редакции [3-1] после | |

| | | |
|-----|--|---|
| | шага 8 вместо Быстрого крыла оба партнера могут выполнить два шага в ПП. | |
| 37. | Passing Natural Turn Open Natural Turn [3-1] | Проходящий правый поворот из ПП Открытый правый поворот |
| 38. | Running Finish | Бегущее окончание |
| 39. | Running Cross Chasse | Бегущее кросс шассе |
| 40. | Curved Feather | Изогнутое перо |
| 41. | Curved Feather from PP | Изогнутое перо из ПП |
| 42. | Curved Feather to Back Feather | Изогнутое перо в Перо назад |
| 43. | Curved Three Step | Изогнутый тройной шаг |
| 44. | Running Weave from PP [3-1] | Бегущее плетение из ПП |
| 45. | Outside Swivel [4] | Наружный свивл |
| 46. | Bounce Fallaway Weave Ending [4] | Баунс фоллэвэй с плетение-окончанием |
| 47. | Quick Open Reverse [4] | Быстрый открытый левый |

3. ТАНГО (TANGO)

| № | Английское название | Русское название |
|-----------------------------|---|--|
| Класс мастерства «D» | | |
| 1. | Walk [2] Tango Walk [4] | Ход Ход танго |
| 2. | Progressive Side Step | Поступательный боковой шаг |
| 3. | Progressive Link | Поступательное звено |
| 4. | Alternative Methods of Preceding any Promenade Figure [2] | Альтернативные методы выхода в ПП |
| | Разрешается исполнение методов 2, 5 и 6, описанных в [2] | |
| | Tap — Alternative Entries to PP [3-2] | Тэп — Альтернативный выход в ПП |
| 5. | Closed Promenade | Закрытый променад |
| 6. | Open Finish [2] | Открытое окончание |

| | | |
|-----|--|--|
| 7. | Open Promenade | Открытый променад |
| 8. | Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish) (*) | Открытый левый поворот, партнерша - сбоку (с закрытым или с открытым окончанием) |
| 9. | Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish) (*) | Открытый левый поворот, партнерша - в линию (с закрытым или с открытым окончанием) |
| 10. | Basic Reverse Turn Quick Reverse Turn [3-2] | Основной левый поворот Быстрый левый поворот |
| 11. | Progressive Side Step Reverse Turn | Левый поворот на поступательном боковом шаге |
| 12. | Natural Rock Turn (Rock Turn) | Правый рок поворот (Рок поворот) |
| 13. | Natural Promenade Turn to Natural Rock Turn | Правый променадный поворот в рок поворот |
| 14. | Back Corte | Кортэ назад |
| 15. | Rock on RF (Rock Back on RF) | Рок на ПН (Рок назад на ПН) |
| 16. | Rock on LF (Rock Back on LF) | Рок на ЛН (Рок назад на ЛН) |
| 17. | Natural Twist Turn Natural Twist Turn from PP [3-2] | Правый твист поворот Правый твист поворот из ПП |
| 18. | Natural Promenade Turn Natural Turn from PP [3-2] | Правый променадный поворот Правый поворот из ПП |
| 19. | Promenade Link, including Reverse Promenade Link [2] Promenade Link Turned to Right, Promenade Link Turned to Left [3-2] | Променадное звено, включая вариант Променадное звено с поворотом влево Променадное звено с поворотом вправо, Променадное звено с поворотом влево |
| 20. | Four Step | Фо стэп |
| 21. | Brush Tap | Браш тэп |
| 22. | Outside Swivel: - Outside Swivel to Right Outside Swivel, Method 1 [3-2]; - Outside Swivel to Left | Наружный свивл: - Наружный свивл вправо Наружный свивл, метод 1; - Наружный свивл влево |

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| | Outside Swivel, Method 2 [3-2]; - Reverse Outside Swivel (*) Outside Swivel, Methods 3 и 4 [2]; Outside Swivel, Method 3 [3-2] | Наружный свивл, метод 2; - Наружный свивл в повороте влево Наружный свивл, Методы 3 и 4; Наружный свивл, метод 3. |
| 23. | Fallaway Promenade Fallaway in Promenade [3-2] | Фоллэвэй променад Фоллэвэй в променаде |
| 24. | Four Step Change | Фо стэп перемена |
| 25. | Back Open Promenade | Открытый променад назад |
| 26. | Five Step Mini Five Step [3-2] | Файв стэп Мини файв стэп |
| 27. | Reverse Five Step Five Step [3-2] | Файв стэп в повороте влево Файв стэп |
| 28. | Whisk | Виск |
| 29. | Back Whisk | Виск назад |
| 30. | Fallaway Four Step | Фоллэвэй фо стэп |
| Класс мастерства «С» | | |
| 31. | Natural Twist Turn (from Closed Position) [3-2] | Правый твист поворот (из закрытой позиции) |
| 32. | Chase (*) | Чейс |
| 33. | Fallaway Reverse and Slip Pivot | Левый фоллэвэй и слип пивот |
| 34. | Closed Telemark | Закрытый тэлемарк |
| 35. | Open Telemark Telemark to PP [3-2] | Открытый тэлемарк Тэлемарк в ПП |
| 36. | Outside Spin | Наружный спин |
| 37. | Underturned Outside Spin | Наружный спин с меньшей степенью поворота |
| 38. | Passing Natural Turn Open Natural Turn [3-2] | Проходящий правый поворот Открытый правый поворот |
| 39. | Reverse Pivot | Левый пивот |
| 40. | In — Out [4] | Ин — аут |

| | | |
|-----|------|-------|
| 41. | Wing | Крыло |
|-----|------|-------|

4. ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTZ)

| № | Английское название | Русское название |
|-----------------------------|--|---|
| Класс мастерства «Е» | | |
| 1. | Natural Turn | Правый поворот |
| Класс мастерства «D» | | |
| 2. | Reverse Turn | Левый поворот |
| 3. | RF Forward Change Step — Natural to Reverse | Перемена вперед с ПН — из правого поворота в левый |
| 4. | LF Forward Change Step — Reverse to Natural | Перемена вперед с ЛН — из левого поворота в правый |
| 5. | LF Backward Change Step — Natural to Reverse | Перемена назад с ЛН — из правого поворота в левый |
| 6. | RF Backward Change Step — Reverse to Natural | Перемена назад с ПН — из левого поворота в правый |
| Класс мастерства «С» | | |
| 7. | Series of Forward Change Steps alternating between RF and LF, starting with RF or LF [3-3] | Серия шагов-перемен вперед, попеременно с ПН и с ЛН, начиная с ПН или с ЛН |
| 8. | Исполняются только в конце любой стороны площадки и не более 4 тактов подряд | |
| 9. | Series of Backward Change Steps alternating between RF and LF, starting with RF or LF [3-3] | Серия шагов-перемен назад, попеременно с ПН и с ЛН, начиная с ПН или с ЛН |
| 10. | Исполняются только в конце любой стороны площадки и не более 4 тактов подряд | |

5. МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ (SLOW FOXTROT)

| № | Английское название | Русское название |
|-----------------------------|--|---|
| Класс мастерства «С» | | |
| 1. | Feather Step | Перо (Перо шаг) |
| 2. | Reverse Turn | Левый поворот |
| 3. | Three Step | Тройной шаг |
| 4. | Natural Turn | Правый поворот |
| 5. | Heel Pull Finish [3-4] | Каблучный пулл-окончание |
| 6. | Closed Impetus Turn (*) Impetus [3-4] | Закрытый импетус поворот Импетус |
| 7. | Feather Finish | Перо-окончание |
| 8. | Feather Ending | Перо из ПП |
| 9. | Reverse Wave | Левая волна |
| 10. | Weave Basic Weave [2] Basic Weave, including Extended Basic Weave [3-4] | Плетение Основное плетение Основное плетение, включая вариант Продолженное основное плетение |
| 11. | Change of Direction | Смена направления |
| 12. | Natural Weave Natural Weave, including Extended Natural Weave [3-4] | Правое плетение Правое плетение, включая вариант Продолженное правое плетение |
| 13. | Closed Telemark Telemark [3-4] | Закрытый тэлемарк Тэлемарк |
| 14. | Open Telemark Telemark to PP [3-4] | Открытый тэлемарк Тэлемарк в ПП |
| 15. | Passing Natural Turn Open Natural Turn [3-4] | Проходящий правый поворот из ПП Открытый правый поворот из ПП |
| 16. | Outside Swivel | Наружный свивл |
| 17. | Open Impetus Turn (*) Impetus to PP [3-4] | Открытый импетус поворот Импетус в ПП |

| | | |
|-----|---|--|
| 18. | Weave from PP Weave from PP, including Extended Weave from PP [3-4] | Плетение из ПП Плетение из ПП, включая вариант Продолженное плетение из ПП |
| 19. | Top Spin | Топ спин |
| 20. | Natural Telemark | Правый тэлемарк |
| 21. | Hover Feather | Ховер перо |
| 22. | Hover Telemark | Ховер тэлемарк |
| 23. | Quick Natural Weave from PP Running Weave from PP [3-4] | Быстрое правое плетение из ПП Бегущее плетение из ПП |
| 24. | Natural Twist Turn | Правый твист поворот |
| 25. | Quick Open Reverse Turn | Быстрый открытый левый поворот |
| 26. | Reverse Pivot | Левый пивот |
| 27. | Hover Cross | Ховер кросс |
| 28. | Curved Feather | Изогнутое перо |
| 29. | Back Feather | Перо назад |
| 30. | Curved Feather from PP | Изогнутое перо из ПП |
| 31. | Fallaway Reverse and Slip Pivot | Левый фоллэвэй и слип пивот |
| 32. | Lilting Fallaway with Weave Ending Bounce Fallaway with Weave Ending [2], [3-4] | Баунс фоллэвэй с плетение- окончанием |
| 33. | Natural Zig Zag from PP | Правый зигзаг из ПП |
| 34. | Extended Reverse Wave | Продолженная левая волна |
| 35. | Curved Three Step | Изогнутый тройной шаг |
| 36. | Double Reverse Spin | Двойной левый спин |
| 37. | Natural Hover Telemark | Правый ховер тэлемарк |
| 38. | Outside Spin | Наружный спин |
| 39. | Underturned Outside Spin | Наружный спин с меньшей степенью поворота |
| 40. | Outside Change | Наружная перемена |
| 41. | Progressive Chasse to Right | Поступательное шассе вправо |
| 42. | Running Finish | Бегущее окончание |

| | | |
|-----|--------------------------------|-----------------------------|
| 43. | Hover Corte | Ховер кортэ |
| 44. | Whisk | Виск |
| 45. | Back Whisk | Виск назад |
| 46. | Curved Feather to Back Feather | Изогнутое перо в Перо назад |
| 47. | Wing | Крыло |

6. КВИКСТЕП (QUICKSTEP)

| № | Английское название | Русское название |
|-----------------------------|--|--|
| Класс мастерства «Е» | | |
| 1. | Quarter Turn to Right | Четвертной поворот вправо |
| 2. | Quarter Turn to Left Heel Pivot (Quarter Turn to Left) [2] | Четвертной поворот влево Каблучный пивот (Четвертной поворот влево) |
| | Использование «A ronde action» (исполнение движения типа ронд) на шагах 2–3 в партии партнера и замена шагов 1–3 шагами фигуры Wing (Крыло) в партии партнерши разрешается только в классе мастерства «С». | |
| 3. | Natural Turn at a corner (Natural Turn) | Правый поворот на углу зала (Правый поворот) |
| 4. | Natural Pivot Turn Natural Pivot [3-5] | Правый пивот поворот Правый пивот |
| 5. | Natural Spin Turn | Правый спин поворот |
| 6. | Natural Turn with Hesitation Hesitation Change [3-5] | Правый поворот с хэзитэйшн Перемена хэзитэйшн |
| 7. | Progressive Chasse Progressive Chasse to L [3-5] | Поступательное шассе Поступательное шассе ВЛ |
| 8. | Forward Lock Step (Forward Lock) | Лок стэп вперед (Лок вперед) |
| | Исполнение фигуры с повторным исполнением шагов 2–3 не разрешается. | |
| 9. | Backward Lock Step (Back Lock) | Лок стэп назад (Лок назад) |

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| | Исполнение фигуры с повторным исполнением шагов 2–3 не разрешается. | |
| 10. | Progressive Chasse to Right | Поступательное шассе вправо |
| 11. | Reverse Turn (Chasse Reverse Turn) | Левый поворот (Левый шассе поворот) |
| 12. | Tipple Chasse to Right | Типпл шассе вправо |
| 13. | Running Finish | Бегущее окончание |
| | В классах мастерства «E» и «D» разрешено исполнение фигуры только с окончанием в закрытой позиции. В классе мастерства «C» разрешено исполнение фигуры с окончанием в ПП. | |
| 14. | Natural Turn Backward Lock Step Running Finish (*) | Правый поворот, лок стэп назад, бегущее окончание |
| 15. | Cross Chasse | Кросс шассе |
| 16. | Tipple Chasse to Left | Типпл шассе влево |
| 17. | Outside Change | Наружная перемена |
| 18. | V6 | Ви 6 |
| Класс мастерства «D» | | |
| 19. | Closed Impetus Turn (*) Impetus [3-5] | Закрытый импетус поворот Импетус |
| 20. | Reverse Pivot | Левый пивот |
| 21. | Double Reverse Spin | Двойной левый спин |
| 22. | Quick Open Reverse Turn (*) Open Reverse Turn (Quick Open Reverse) [3-5] | Быстрый открытый левый поворот Открытый левый поворот (Быстрый открытый левый) |
| 23. | Running Right Turn Running Natural Turn [3-5] | Бегущий правый поворот перевод |
| 24. | Four Quick Run | Четыре быстрых бегущих |
| 25. | Closed Telemark Telemark [3-5] | Закрытый тэлемарк Тэлемарк |
| 26. | Zig Zag Backward Lock Step Running Finish | Зигзаг, лок стэп назад, бегущее окончание |
| 27. | Zig Zag [3-5] | Зигзаг |

| Класс мастерства «С» | | |
|----------------------|--|---|
| 28. | Whisk [3-5] | Виск |
| 29. | Back Whisk [3-5] | Виск назад |
| 30. | Weave from PP [4] | Плетение из ПП |
| 31. | Wing [4] | Крыло |
| 32. | Wing from PP [4] | Крыло из ПП |
| 33. | Change of Direction | Смена направления |
| 34. | Drag Hesitation [3-5] | Дрэг хэзитэйшн |
| 35. | Cross Swivel | Кросс свивл |
| 36. | Fishtail | Фиштэйл |
| 37. | Six Quick Run | Шесть быстрых бегущих |
| 38. | Hover Corte | Ховер кортэ |
| 39. | Tipsy to Right | Типси вправо |
| 40. | Tipsy to Left | Типси влево |
| 41. | Rumba Cross | Румба кросс |
| 42. | Running Cross Chasse | Бегущее кросс шассе |
| 43. | Open Impetus Turn Impetus to PP [3-5] | Открытый импетус поворот Импетус в ПП |
| 44. | Open Telemark Telemark to PP [3-5] | Открытый тэлемарк Тэлемарк в ПП |
| 45. | Outside Spin | Наружный спин |
| 46. | Underturned Outside Spin | Наружный спин с меньшей степенью поворота |
| 47. | Passing Natural Turn Open Natural Turn [3-5] | Проходящий правый поворот из ПП Открытый правый поворот |
| 48. | Fallaway Reverse and Slip Pivot | Левый фоллэвэй и слип пивот |
| 49. | Turning Lock to Right Natural Turning Lock [3-5] | Поворотный лок вправо Поворотный лок вправо |
| 50. | Curved Feather | Изогнутое перо |
| 51. | Curved Feather from PP | Изогнутое перо из ПП |
| 52. | Curved Feather to Back Feather | Изогнутое перо в Перо назад |

| | | |
|-----|----------------------------------|--------------------------------|
| 53. | Natural Fallaway Turn [4] | Правый фоллэвэй поворот |
| 54. | Running Spin Turn [4] | Бегущий спин поворот |

Приложение № 6
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта
«танцевальный спорт»

1. ПЕРЕЧЕНЬ ФИГУР

ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА

1.1. На соревнованиях по возрастным группам «мальчики и девочки (7 – 9 лет)» и «мальчики и девочки (10 – 11 лет)» и на соревнованиях по классам в этих возрастных группах, а также по классам мастерства «Е» и «D» в возрастных группах «юноши и девушки (12 – 13 лет)», «юноши и девушки (14 – 15 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 18 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 20 лет)» и «мужчины и женщины» исполнение фигур разрешается в строгом соответствии с настоящим Перечнем фигур и с описанием фигур в указанной ниже учебной литературе.

Части фигуры могут быть использованы только в том случае, если это описано в замечаниях к описанию фигур. Не разрешается самостоятельно разбивать фигуры на части и использовать их.

1.2. На соревнованиях по классу мастерства «С» в возрастных группах «юноши и девушки (12 – 13 лет)», «юноши и девушки (14 – 15 лет)» «юниоры и юниорки (16 – 18 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 20 лет)» и «мужчины и женщины», кроме фигур, указанных в перечне, разрешается изменение ритма, смена ног во всех танцах и исполнение дополнительных фигур в характере танца (за исключением фигур-линий (поз), рондов, девелопе, батманов и других вариантов подъема ног выше, чем на 45 градусов, «приседов» («Sit Line»), шпагатов и полу-шпагатов, ланджей, низких растяжек).

1.3. На соревнованиях во всех возрастных группах и классах мастерства не разрешается использование поддержек (отрыва от паркета одновременно двух ног одного партнера при помощи другого партнера).

1.4. В возрастной группе «мальчики и девочки (10 – 11 лет)» исполнение с одноименных ног разрешено в танцах самба и ча-ча-ча, только в классе мастерства «С». Разрешенная длительность приведена в замечаниях к танцам.

В возрастной группе «мальчики и девочки (7 – 9 лет)», а также в классах мастерства «Е» и «D» в возрастных группах «юноши и девушки (12 – 13 лет)», «юноши и девушки (14 – 15 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 18 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 20 лет)» и «мужчины и женщины» исполнение с одноименных ног не разрешено.

1.5. На соревнованиях по возрастным группам «мальчики и девочки (7 – 9 лет)» и «мальчики и девочки (10 – 11 лет)» и на соревнованиях по классам в этих возрастных группах, а также по классам мастерства «Е» и «D» в возрастных группах «юноши и девушки (12 – 13 лет)», «юноши и девушки (14 – 15 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 18 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 20 лет)» и «мужчины и женщины» разрешенная длительность раздельного исполнения (без соединения рук) в тех танцах и фигурах, где это предусмотрено правилами и описанием фигур, приведена в замечаниях к танцам.

1.6. В классе мастерства «С» в танце пасодобль во время исполнения «Minor highlight» и первого, второго и третьего «Major highlight» танцорам разрешается исполнение высоких фигур-линий (поз).

1.7. Под фигурами-линиями (позами) в латиноамериканских танцах понимается демонстрация линий с использованием хотя бы одного из следующих приемов:

– отсутствие переноса веса с одной ноги на другую или шагов в течение более чем двух ударов музыки в танцах самба, ча-ча-ча, румба и джайв, в пасодобле – в течение двух тактов (четырёх ударов музыки);

– исполнение изгибов корпуса более чем на 45 градусов от вертикали.

1.8. Список литературы:

[1] The Laird Technique of Latin Dancing — Walter Laird, издание 7-е, 2014 год.

[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6-е пересмотренное издание, в составе пяти книг:

[2-1] Rumba, 1998 год;

[2-2] Cha Cha Cha, перепечатанное и исправленное в 2003 году;

[2-3] Paso Doble, 1999 год;

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

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

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

[3-1] Samba;

[3-2] Cha Cha Cha;

[3-3] Rumba;

[3-4] Paso Doble;

[3-5] Jive.

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

Наименования и годы публикации рекомендованных учебных пособий будут корректироваться по мере их обновления.

1.9. Комментарии к перечню фигур латиноамериканской программы.

1.9.1. Перечень фигур, разрешенных для исполнения, представлен в форме таблиц – отдельно по каждому танцу. Перечень фигур по каждому танцу разбит на три части – по классам «E», «D» и «C». Перечень фигур, разрешенных для исполнения в классе «D», состоит из фигур класса «E», а также – дополнительных фигур, относящихся только к классу «D». Перечень фигур, разрешенных для исполнения в классе «C», состоит их фигур классов «E» и «D», а также – дополнительных фигур, относящихся только к классу «C».

1.9.2. В 1-й колонке таблицы приведен порядковый номер фигуры. По каждому танцу нумерация фигур ведется отдельно.

1.9.3. Во 2-й и 3-й колонках таблиц приведены соответственно английское название фигуры и его русский эквивалент. В случаях, когда фигура описана в [1] и в [2], или [3], в таблице приводится название из [1] и соответствующий этому названию перевод без каких-либо пометок. В случаях, когда английское название фигуры в учебной литературе различается незначительно (наличием или отсутствием запятых, дефисов и т. п.) — во 2-й колонке дается название из [1] или обобщенное название и помечается знаком (*). В случаях, когда названия фигур существенно отличаются, то в колонке даются все варианты названия с указанием источника. Название фигур из [3] или из [4] выделяются жирным шрифтом.

1.9.4. В случаях, когда фигура не описана в [1], в таблице приводится название из [2], или [3] и соответствующий этому названию перевод.

1.9.5. В случаях, когда фигура описана только в [4], в таблице приводится название из [4] и соответствующий этому названию перевод.

1.9.6. Ряд фигур, имеющих одинаковые или близкие названия в [1], [2] и [3], имеют различия в редакции. В этих случаях редакции всех фигур являются одинаково приемлемыми и разрешенными для исполнения.

1.9.7. Особенности использования отдельных фигур описаны в замечаниях.

1.9.8. Если иного не сказано в замечаниях, все варианты счета, исполнения фигуры и окончания фигуры, приведенные в описании фигуры в учебной литературе, разрешены, начиная с класса мастерства, программе которого соответствует указанная фигура.

1.9.9. Если в соответствии с учебной литературой может быть исполнена часть фигуры или фигура может быть исполнена в различных построениях, для каждого класса мастерства разрешается использовать только те варианты исполнения и построения, которые могут быть исполнены с предшествующими и последующими фигурами, относящимися к программе этого и более низкого класса мастерства.

1.10. На международных соревнованиях ВДСФ для возрастных групп «Juvenile-1» («мальчики и девочки (7 – 9 лет)») и «Juvenile-2» («мальчики и девочки (10 – 11 лет)») разрешается исполнение фигур только из перечня WDSF Syllabus [4].

2.САМБА (SAMBA)

| № | Английское название | Русское название |
|-----------------------------|---|---|
| Класс мастерства «Е» | | |
| 1. | Basic Movements: - Natural; - Reverse; - Progressive; - Side [2-4], [3-1]; - Outside [3-1]. | Основные движения: - с ПН; - с ЛН; - поступательное; - в сторону; - наружное. |
| 2. | Rhythm Bounce | Ритм баунс |
| 3. | Samba Whisk to Right and Left (Whisk) | Самба виск вправо и влево (Виск) |

| | | |
|-----|---|---|
| 4. | Volta Spot Turn for Lady to Right or Left Underarm Turning to R or L [3-1] | Вольта поворот партнерши на месте вправо или влево Поворот под рукой вправо или влево |
| 5. | Promenade Samba Walks | Променадный самба ход |
| 6. | Side Samba Walk | Самба ход в сторону |
| 7. | Stationary Samba Walks | Самба ход на месте |
| 8. | Travelling Botafogos Travelling Bota Fogos Forward (*) [2-4], [3-1] | Ботафого в продвижении вперед |
| 9. | Travelling Bota Fogos Back [2-4] Travelling Botafogo Backward to PP [3-1] | Бота фого в продвижении назад Ботафого в продвижении назад с окончанием в ПП |
| 10. | Shadow Botafogos Criss Cross Bota Fogos (*) [2-4], [3-1] | Теневые ботафого Крисс кросс бота фого |
| 11. | Promenade Botafogo Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position [2-4] Promenade to Counter Promenade Botafogos [3-1] | Променадная ботафого Бота фого в променад и контр променад |
| 12. | Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold [2-4] Travelling Volta to Right or Left [3-1] | Вольта в продвижении вправо или влево в закрытой позиции Вольта в продвижении вправо или влево |
| 13. | Travelling Volta to Right or Left Criss Cross Voltas [2-4] Criss Cross Volta to Right or Left [3-1] | Вольта в продвижении вправо или влево Крисс кросс вольта Крисс кросс вольта вправо или влево |
| 14. | Solo Volta Spot Turn (*) | Сольный вольта поворот на месте |
| 15. | Continuous Solo Spot Volta Turning L or R [4] | Непрерывный сольный вольта поворот на месте влево или вправо |

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| 16. | Continuous Volta Spot Turn to Right or Left Maypole [2-4] Maypole Lady Turning Right or Left [3-1] | Непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево Мэйпоул Мэйпоул с поворотом партнерши вправо или влево |
| 17. | Reverse Turn | Левый поворот |
| | В классе мастерства «Е» разрешается исполнение фигуры Левый поворот только в варианте — под счет «1a2 1a2» и без поворота партнерши под рукой. Вариант исполнения фигуры, в котором на шагах 4–6 партнерша делает спиральный поворот под рукой партнера, разрешается исполнять начиная с класса мастерства «D». Вариант исполнения фигуры под счет «МББ МББ» без баунса разрешается исполнять только в классе мастерства «С». | |
| Класс мастерства «D» | | |
| 18. | Corta Jaca | Корта джака |
| 19. | Close Rocks on Right Foot and Left Foot Closed Rocks (*) [2-4], [3-1] | Закрытые роки на правую и левую ногу Закрытые роки |
| 20. | Open Rocks to Right and Left Open Rocks [2-4], [3-1] | Открытые роки вправо и влево Открытые роки |
| 21. | Backward Rocks on RF and LF Back Rocks (*) [2-4], [3-1] | Роки назад на ПН и ЛН Роки назад |
| 22. | Plait | Коса |
| 23. | Rolling off the Arm | Раскручивание |
| 24. | Argentine Crosses | Аргентинские кроссы |
| 25. | Three Step Turn for Lady Double Spiral Turn [3-1] | Спиральный поворот партнерши на трех шагах Двойной спиральный поворот |
| | Three Step Turn for Lady – это спиральный поворот партнерши на трех шагах, который выполняется как вход в фигуру Самба локи в открытой контр ПП после предшествующих шагов 1–3 Закрытых роков, Открытых роков, Бега из променада в контр променада, или Самба хода в сторону, а также — спиральный поворот партнерши под рукой партнера, который может быть выполнен на шагах 4-6 Левого поворота. Спиральный поворот партнерши под рукой партнера также | |

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| | может быть выполнен на шагах 4–6 Правого и Левого ролла в классе мастерства «С». | |
| 26. | Samba Locks in Open CPP or in Open PP (*) Samba Locks Lady on Left Side or on Right Side [3-1] | Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП Самба локи, партнерша с левой стороны или с правой стороны |
| 27. | Samba Side Chasses (*) | Самба шассе в сторону |
| 28. | Solo Circular Voltas Turning R or L [4] | Сольная вольта по кругу в повороте вправо или влево |
| 29. | Dropped Volta | Дропнт вольта |
| Класс мастерства «С» | | |
| 30. | Methods of Changing Feet (Foot Changes) Foot Change Methods [3-1] | Методы смены ног (Смены ног) Методы смены ног |
| 31. | Shadow Travelling Volta [2-4] | Вольта в продвижении в теневой позиции |
| 32. | Shadow Circular Volta [2-4] | Вольта по кругу в теневой позиции |
| 33. | Corta Jaca in Shadow Position Same Position Corta Jaca [3-1] | Корта джака в теневой позиции Корта джака с одноименных ног |
| 34. | Contra Botafogos (*) Same Foot Botafogos [3-1] | Контра ботафого Ботафого с одноименных ног |
| 35. | Circular Voltas to Right or Left Roundabout [2-4] Circular Volta Turning Right or Left [3-1] | Вольта по кругу вправо или влево Карусель Вольта по кругу в повороте вправо или влево |
| 36. | Natural Roll | Правый ролл |
| 37. | Reverse Roll [2-4], [3-1] | Левый ролл |
| 38. | Promenade to Counter Promenade Runs | Бег в променад и контр променад |
| 39. | Drag | Дрэг |
| 40. | Cruzados Walks in Shadow Position (*) | Крузадо шаги в теневой позиции |
| 41. | Cruzados Locks in Shadow Position (*) | Крузадо локи в теневой позиции |

| | | |
|-----|-------------------------------------|---------------------------------|
| 42. | Continuous Cruzado Locks [4] | Непрерывные крузадо локи |
| 43. | Carioca Runs | Кариока ранс |

Замечания к перечню фигур танца самба:

2.1. В танце самба на соревнованиях по возрастным группам «мальчики и девочки (7 – 9 лет)» и «мальчики и девочки (10 – 11 лет)» и на соревнованиях по классам в этих возрастных группах, а также по классам мастерства «E» и «D» в возрастных группах «юноши и девушки (12 – 13 лет)», «юноши и девушки (14 – 15 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 18 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 20 лет)» и «мужчины и женщины» раздельное исполнение (без соединения рук) разрешается в фигурах, где это предусмотрено правилами и описанием фигур, в течение максимум 8 тактов музыки подряд и не более 16 тактов в танце в целом.

2.2. В танце самба на соревнованиях по возрастной группе «мальчики и девочки (10 – 11 лет)» и на соревнованиях по классу «C» в этой возрастной группе исполнение с одноименных ног разрешается в течение максимум 8 тактов музыки подряд, не считая смены ног.

2.3. Дополнительные фигуры и движения, которые могут быть исполнены в правой боковой или в правой диагональной (теневой) позиции с одноименных ног [4]:

- Travelling Volta to R (Вольта в продвижении вправо);
- Travelling Volta to L (Вольта в продвижении влево);
- Circular Volta to R (Вольта по кругу вправо);
- Circular Volta to L (Вольта по кругу влево);
- Spot Volta to L (Вольта на месте влево);
- Spot Volta to R (Вольта на месте вправо);
- Continuous Spot Volta to R (Непрерывный сольный вольта поворот на месте вправо);
- Continuous Spot Volta to L (Непрерывный сольный вольта поворот на месте влево);
- Corta Jaca (Корта джака);
- Travelling Botafogos Forward (Ботафого в продвижении вперед);
- Stationary Samba Walks (Самба ход на месте);
- Promenade Samba Walks (Променадный самба ход);
- Carioca Runs (Кариока ранс);
- Side Samba Chasse (Самба шассе в сторону);
- Samba Whisk to R and L (Самба виск вправо и влево);
- Dropped Volta (Дропнт вольта);
- Rhythm Bounce (Ритм баунс);
- Cruzado Walk on RF, followed by steps 3 – 7 of Continuous Cruzados Lock starting with LF Timing: SQQQQS (Крузадо шаг с ПН, продолженный шагами 3 – 7 Непрерывных крузадо локов с ЛН, счет «МБББМ»);
- Cruzado Walk on LF, followed by steps 3 – 7 of Continuous Cruzados Lock starting with RF Timing: SQQQQS (Крузадо шаг с ЛН, продолженный шагами 3 – 7 Непрерывных крузадо локов с ПН, счет «МБББМ»).

3. ЧА-ЧА-ЧА (СНА СНА СНА)

| № | Английское название | Русское название |
|-----------------------------|--|---|
| Класс мастерства «Е» | | |
| 1. | Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: – Chasse to Right and to Left (*); – Compact Chasse; – Lock Forward and Backward (*); – Ronde Chasse; – Hip Twist Chasse (Twist Chasse); – Slip Close Chasse (Slip Chasse); – Split Cuban Break Chasse [2-2]; – Forward or Backward Runs [2-2] Running/Merengue Chasse [3-2]. | Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – Шассе вправо и влево; – Компактное шассе; – Лок вперед и назад; – Ронд шассе; – Хип твист шассе (Твист шассе); – Слип клоус шассе (Слип шассе); – Сплит кьюбэн брэйк шассе; – Бегущие шаги вперед и назад Бегущее/Меренге шассе. |
| 2. | Time Step (*) | Тайм стэп |
| 3. | Close Basic (Closed Basic Movement) | Основное движение в закрытой позиции |
| 4. | Open Basic (Open Basic Movement) | Основное движение в открытой позиции |
| 5. | Fan | Веер |
| 6. | Hockey Stick | Хоккейная клюшка |
| 7. | Spot Turn to Left or to Right | Поворот на месте влево или вправо |
| 8. | Switch Turn to Left or to Right [2-2] | Поворот-переключатель влево или вправо |
| 9. | Underarm Turn to Left or to Right | Поворот под рукой влево или вправо |
| 10. | Check from Open CPP and Open PP (New York) | Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк) |
| | Исполнение варианта замены шассе для партнера и партнерши или только для партнерши на поворот на трех шагах, описанный в [4], | |

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| | разрешено только в классе мастерства «С». | |
| 11. | Shoulder to Shoulder | Плечо к плечу |
| 12. | Hand to Hand | Рука к руке |
| 13. | Three Cha Cha Chas (*) | Три ча-ча-ча |
| 14. | Side Steps (to Left or Right) [2-2] | Шаги в сторону (влево или вправо) |
| 15. | There And Back [2-2] | Туда и обратно |
| 16. | Natural Top | Правый волчок |
| 17. | Natural Opening Out Movement [2-2] | Раскрытие вправо |
| 18. | Closed Hip Twist [2-2], [3-2] | Закрытый хип твист |
| 19. | Alemana | Алемана |
| 20. | Open Hip Twist | Открытый хип твист |
| Класс мастерства «D» | | |
| 21. | Cross Basic | Кросс бэйсик |
| 22. | Reverse Top [2-2] | Левый волчок |
| 23. | Opening Out from Reverse Top [2-2] | Раскрытие из левого волчка |
| 24. | Curl | Локон |
| 25. | Spiral [2-2] | Спираль |
| 26. | Rope Spinning [2-2], [3-2] | Роуп спиннинг |
| 27. | Aida [2-2], [3-2] | Аида |
| 28. | Cuban Break: – Cuban Break in Open Position; – Cuban Break in Open CPP; – Cuban Break [3-2], [4]. | Кубинский брэйк: – Кубинский брэйк в открытой позиции; – Кубинский брэйк в открытой контр ПП; – Кубинский брэйк. |
| 29. | Split Cuban Break: – Split Cuban Break in Open CPP; – Split Cuban Break from Open CPP and Open PP; | Дробный кубинский брэйк: – Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП; – Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой |

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| | – Split Cuban Break [3-2], [4]. | ПП; – Дробный кубинский брэйк. |
| 30. | Close Hip Twist Advanced Hip Twist [2-2] | Закрытый хип твист Усложненный хип твист |
| 31. | Turkish Towel | Турецкое полотенце |
| Класс мастерства «С» | | |
| 32. | Guapacha Timing («whappacha») | Ритм «гуапача» |
| | <p>Может быть использован в следующих фигурах:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Time Step (Тайм стэп); – Check from Open CPP and Open PP (New York) (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)); – Shoulder to Shoulder (Плечо к плечу); – Fan (Веер); – Open Hip Twist (Открытый хип твист); – Cross Basic (Кросс бэйсик); – Turkish Towel (Турецкое полотенце); – Sweetheart (Возлюбленная); – Close Hip Twist (Закрытый хип твист); – Open Basic (Основное движение в открытой позиции). | |
| 33. | Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: - Time Step Chasse [3-2]; - Whisk Chasse [3-2]; - Runaway Chasse [2-2]. | Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: - Тайм стэп шассе; - Виск шассе; - Ранэвэй шассе. |
| 34. | Close Hip Twist Spiral Hip Twist Spiral [2-2] | Закрытый хип твист со спиральным окончанием Хип твист со спиральным окончанием |
| 35. | Chase [2-2] | Чейс |

| | | |
|-----|---|---|
| 36. | Open Hip Twist Spiral Development of Hip Twist Spiral [2-2] | Открытый хип твист со спиральным окончанием Развитие фигуры Хип твист со спиральным окончанием |
| 37. | Sweetheart | Возлюбленная |
| 38. | Follow My Leader | Следуй за мной |
| 39. | Syncopated Open Hip Twist | Синкопированный открытый хип твист |
| 40. | Continuous Circular Hip Twist | Непрерывный хип твист по кругу |
| 41. | Overturned Lock Ending [3-2] | Лок-окончание с большей степенью поворота |
| 42. | Continuous Overturned Lock [3-2] | Непрерывный лок с большей степенью поворота |
| 43. | Swivel from Overturned Lock [3-2] | Свивл из лока с большей степенью поворота |
| 44. | Swivel Hip Twist [3-2] | Свивл хип твист |
| 45. | Swivels [3-2] | Свивлы |
| 46. | Walks and Whisks [3-2] | Шаги и виски |
| 47. | Methods of Changing Feet (Foot Changes) | Методы смены ног (Смены ног) |
| | В качестве методов смены ног в соответствии с [4] могут быть использованы фигуры — Open Hip Twist, Close Hip Twist, Close Hip Twist Spiral, Open Hip Twist Spiral, Follow My Leader, Syncopated Open Hip Twist, Curl. | |

Замечания к перечню фигур танца «ча-ча-ча»:

3.1. В танце ча-ча-ча на соревнованиях по возрастным группам «мальчики и девочки (7 – 9 лет)» и «мальчики и девочки (10 – 11 лет)» и на соревнованиях по классам в этих возрастных группах, а также по классам мастерства «Е» и «D» в возрастных группах «юноши и девушки (12 – 13 лет)», «юноши и девушки (14 – 15 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 18 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 20 лет)» и «мужчины и женщины» раздельное исполнение (без соединения рук) разрешается в фигурах, где это предусмотрено правилами и описанием фигур, в течение максимум 6 тактов музыки подряд и не более 12 тактов в танце в целом.

3.2. В танце ча-ча-ча на соревнованиях по возрастной группе «мальчики и девочки (10 – 11 лет)» и на соревнованиях по классу «С» в этой

возрастной группе исполнение с одноименных ног разрешается в течение максимум 6 тактов музыки подряд, не считая смены ног.

3.3. В соответствии с [4], обоим партнерам, находящимся в позиции: партнерша – справа от партнера или партнерша – слева от партнера, с одноименных ног разрешается исполнять следующие элементы:

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

А также оба партнера могут исполнять партию партнера или партнерши в следующих фигурах:

- Basic in Place (Основное движение на месте);
- Time Step (Тайм стэп);
- There and Back (Туда и обратно);
- Close Basic (Основное движение в закрытой позиции);
- Open Basic (Основное движение в открытой позиции);
- Spot Turn to R and L (Поворот на месте вправо или влево);
- Cuban Breaks to R and L (Кубинский брэйк вправо или влево);
- Split Cuban Breaks to R and L (Дробный кубинский брэйк вправо или влево);
- Walks and Whisks (Шаги и виски);
- Three Cha Cha Chas to R and L (Три ча-ча-ча вправо или влево).

4. РУМБА (RUMBA)

| № | Английское название | Русское название |
|-----------------------------|---|---|
| Класс мастерства «D» | | |
| 1. | Basic Movement Closed Basic Movement (*) [2-1], [3-3] | Основное движение Основное движение в закрытой позиции |
| 2. | Open Basic Movement [2-1], [3-3] | Основное движение в открытой позиции |
| 3. | Alternative Basic Movement (*) | Альтернативное основное движение |
| 4. | Progressive Walks Forward [2-1] | Поступательные шаги вперед |
| 5. | Progressive Walks Backward (*) | Поступательные шаги назад |
| 6. | Progressive Walks Forward in Right Side Position or in Left Side Position [2-1] | Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции |
| 7. | Side Steps to Left or Right [2-1] | Шаги в сторону влево или вправо |
| 8. | Cucarachas [2-1] | Кукарача |
| 9. | Side Steps and Cucarachas Side Walks and Cucarachas [3-3] | Шаги в сторону и кукарача |
| 10. | Fan | Веер |
| 11. | Hockey Stick | Хоккейная клюшка |
| 12. | Spot Turn to Left or Right | Поворот на месте влево или вправо |
| 13. | Switch Turn to Left or Right | Поворот-переключатель влево или вправо |
| 14. | Underarm Turn to Right or Left Underarm Turn Turning R or L [3-3] | Поворот под рукой вправо или влево |
| 15. | Check from Open CPP and Open PP New York [2-1], [3-3] | Чек из открытой контр ПП и открытой ПП Нью-Йорк |
| 16. | Shoulder to Shoulder (*) | Плечо к плечу |
| 17. | Hand to Hand | Рука к руке |

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| 18. | Natural Top | Правый волчок |
| | Исполнение партнершей спирального поворота вправо под рукой партнера на шаге 3, или спирального поворота влево под рукой партнера на шаге 4 разрешается только в классе мастерства «С». | |
| 19. | Natural Opening Out Movement [2-1] | Раскрытие вправо |
| 20. | Opening Out to Right and Left (*) | Раскрытие вправо и влево |
| 21. | Close Hip Twist (*) | Закрытый хип твист |
| 22. | Alemana | Алемана |
| 23. | Open Hip Twist | Открытый хип твист |
| 24. | Advanced Opening Out Movement | Усложненное раскрытие |
| 25. | Advanced Hip Twist [2-1] | Усложненный хип твист |
| 26. | Reverse Top | Левый волчок |
| 27. | Opening Out from Reverse Top | Раскрытие из левого волчка |
| 28. | Fallaway Aida [2-1], [3-3] | Фоллэвэй Аида |
| | Вариант исполнения фигуры с использованием Синкопированных кубинских роков разрешается только в классе мастерства «С». | |
| 29. | Cuban Rocks | Кубинские роки |
| 30. | Spiral | Спираль |
| 31. | Curl | Локон |
| 32. | Rope Spin (Rope Spinning) | Роуп спин (Роуп спиннинг) |
| 33. | Fencing with Spot Turn or Spin Ending Fencing [2-1] Fencing to Spin [3-3] | Фэнсинг с окончанием поворот на месте или со спин-окончанием Фенсинг Фэнсинг со спин-окончанием |
| | В классе мастерства «D» разрешается исполнение фигуры только с окончаниями Поворот на месте ВП, Поворот под рукой ВЛ и Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП). Другие окончания можно исполнять только в классе мастерства «С». | |
| 34. | Sliding Doors | Скользящие дверцы |
| 35. | Advanced Sliding Doors [3-3] | Усложненные скользящие дверцы |
| Класс мастерства «С» | | |

| | | |
|-----|--|--|
| 36. | Habanera Rhythm | Хабанера-ритм |
| | Хабанера-ритм может применяться на последнем такте в ряде фигур, исполнение которых заканчивается в веерной позиции: Fan Development, Close Hip Twist, Open Hip Twist, Spiral, Curl, Three Threes. | |
| 37. | Fan Development [2-1] | Развитие фигуры веер |
| 38. | Progressive Walks Forward in Shadow Position (*) (Kiki Walks) | Поступательные шаги вперед в теневой позиции (Кики вокс) |
| 39. | Syncopated Cuban Rocks | Синкопированные кубинские роки |
| 40. | Three Threes | Три тройки |
| 41. | Three Alemanas | Три алеманы |
| 42. | Continuous Hip Twist | Непрерывный хип твист |
| 43. | Continuous Circular Hip Twist Circular Hip Twist [2-1] | Непрерывный хип твист по кругу Хип твист по кругу |
| 44. | Runaway Alemana | Ранэвэй алемана (Бегущая алемана) |
| 45. | Syncopated Open Hip Twist | Синкопированный открытый хип твист |
| 46. | Swivels [3-3] | СВИВЛЫ |
| 47. | Overturned Basic [3-3] | Основное движение с большей степенью поворота |

Замечания к перечню фигур танца румба:

4.1. В танце румба на соревнованиях по возрастной группе «мальчики и девочки (10 – 11 лет)» и на соревнованиях по классу в этой возрастной группе, а также по классу мастерства «D» в возрастных группах «юноши и девушки (12 – 13 лет)», «юноши и девушки (14 – 15 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 18 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 20 лет)» и «мужчины и женщины» раздельное исполнение (без соединения рук) разрешается в фигурах, где это предусмотрено правилами и описанием фигур, в течение максимум 6 тактов музыки подряд и не более 12 тактов в танце в целом.

4.2. В танце румба на соревнованиях по возрастным группам «мальчики и девочки (10 – 11 лет)» и на соревнованиях по классам в этих возрастных группах, а также по классам мастерства «D» в возрастных группах «юноши и девушки (12 – 13 лет)», «юноши и девушки (14 – 15 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 18 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 20 лет)» и «мужчины и женщины» нет смены ног, поэтому исполнение фигур с одноименных ног не разрешается.

5. ПАСОДОБЛЬ (PASODOBLE)

| № | Английское название | Русское название |
|-----------------------------|---|---|
| Класс мастерства «С» | | |
| 1. | Appel | Аппэль |
| 2. | Syncopated Appel | Синкопированный аппэль |
| 3. | Sur Place | На месте |
| 4. | Basic Movement | Основное движение |
| 5. | Chasse to Right | Шассе вправо |
| 6. | Chasse to Left | Шассе влево |
| 7. | Chasse to Left ended to PP | Шассе влево, законченное в ПП |
| 8. | Elevations to Left and Right (*) | Шассе вправо и влево с подъемом и без подъема |
| 9. | Attack | Атака |
| 10. | Displacement (also Attack and Slip Attack) [2-3], [3-4] | Перемещение (включая Атаку и Слип атаку) |
| 11. | Drag [2-3], [3-4] | Дрэг |
| 12. | Promenade Close Closed Promenade [3-4] | Променадная приставка Закрытый променад |
| 13. | Promenade Link [2-3], [3-4] | Променадное звено |
| 14. | Promenade | Променад |
| 15. | Fallaway Whisk (Ecart) | Фоллэвэй виск (Экар) |
| 16. | Huit | Восемь |
| 17. | Separation | Разъединение |
| 18. | Separation to Fallaway Whisk | Разъединение в фоллэвэй виск |
| 19. | Separation with Lady's Caping Walks | Разъединение с обходом партнерши вокруг партнера (движение типа «плащ») |
| 20. | Fallaway Ending to Separation [2-3] | Фоллэвэй-окончание к разъединению |
| 21. | Sixteen | Шестнадцать |
| 22. | Twist Turn Natural Twist Turn [3-4] | Твист поворот Правый твист поворот |

| | | |
|-----|--|---|
| 23. | Promenade to Counter Promenade | Променад в контр променад |
| 24. | Grand Circle | Большой круг |
| 25. | Open Telemark [2-3], [3-4] | Открытый тэлемарк |
| 26. | La Passe | Ла пасс |
| 27. | Banderillas | Бандэрильи |
| 28. | Syncopated Separation | Синкопированное разъединение |
| 29. | Fallaway Reverse (*) | Левый фоллэвэй |
| 30. | Spanish Line (*) | Испанская линия |
| 31. | Flamenco Taps | Фламенко тэпс |
| 32. | Twists | Твисты |
| 33. | Chasse Cape (*) | Шассе плащ |
| 34. | Travelling Spins from PP | Вращения в продвижении из ПП |
| 35. | Travelling Spins from CPP | Вращения в продвижении из контр ПП |
| 36. | Farol | Фарол |
| 37. | Farol including Fregolina (*) Fregolina [3-4] | Фарол, включая Фрэголину Фрэголина |
| 38. | Coup de Pique [2-3] | Удар пикой |
| 39. | Syncopated Coup de Pique | Синкопированный удар пикой |
| 40. | Coup de Pique Couplet | Двойной удар пикой |
| 41. | Methods of Changing Feet: - One Beat Hesitation; - Syncopated Sur Place; - Syncopated Chasse; - Left Foot Variation; - Coup de Pique changing LF to RF; - Coup de Pique changing RF to LF. | Методы смены ног: - Задержка на один удар; - Синкопированное движение на месте; - Синкопированное шассе; - Вариация с ЛН; - Удар пикой со сменой ЛН на ПН; - Удар пикой со сменой ПН на ЛН. |
| 42. | Alternative Entries to PP | Альтернативные методы выхода в ПП |

6. ДЖАЙВ (JIVE)

| № | Английское название | Русское название |
|-----------------------------|---|---|
| Класс мастерства «Е» | | |
| 1. | Jive Chasses and Alternatives: – Chasse to Right and to Left (*); – Compact Chasse; – Turning Chasse [2-5]; – Forward Lock; – Backward Lock [2-5]; – Single Step timed S; – Tap Step timed QQ; – Step Tap timed QQ [3-5]; – Flick Close timed QQ; – Flick Step or Step Flick [3-5]. | Джайв шассе и альтернативные движения: – Шассе вправо и влево – Компактное шассе; – Шассе с поворотом; – Лок вперед; – Лок назад; – Один шаг, счет «М»; – Тэп-стэп, счет «ББ»; – Стэп-тэп, счет «ББ»; – Флик-приставка, счет «ББ»; – Флик-шаг или Шаг-флик. |
| 2. | Basic in Place | Основное движение на месте |
| 3. | Basic in Fallaway Fallaway Rock [2-5] | Основное движение в позиции фоллэвэй Фоллэвэй рок |
| 4. | Change of Place Right to Left (*) | Смена мест справа налево |
| 5. | Change of Place Left to Right (*) | Смена мест слева направо |
| 6. | Change of Hands Behind Back Change of Place Behind Back [3-5] | Смена рук за спиной Смена мест за спиной |
| 7. | Link | Звено |
| 8. | Double Link [2-5] | Двойное звено |
| 9. | Fallaway Throwaway: – Fallaway Throwaway; – Fallaway Throwaway и Overturned Fallaway Throwaway [2-5]. | Фоллэвэй троуэвэй |
| 10. | American Spin | Американский спин |

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| 11. | Stop and Go | Стоп энд гоу |
| 12. | Whip | Хлыст |
| 13. | Double Cross Whip (Double Whip) | Двойной кросс хлыст (Двойной хлыст) |
| 14. | Throwaway Whip (*) | Троуэвэй хлыст |
| 15. | Double Whip Throwaway [2-5] | Двойной хлыст троуэвэй |
| 16. | Toe Hill Swivels (*) | Тоу хил свивлз (Носок-каблук свивлы) |
| | Вариант исполнения фигуры с использованием действия Брейк разрешается, начиная с класса мастерства «D». | |
| 17. | Promenade Walks (Slow and Quick) | Променадный ход (медленный и быстрый) |
| 18. | Hip Bump Left Shoulder Shove [2-5] | Удар бедром Толчок левым плечом |
| Класс мастерства «D» | | |
| 19. | Jive Chasses and Alternatives: - Jive Ronde Chasse [3-5]; - Running Chasse [3-5]; - Jive Volta Cross Chasse [3-5]. | Джайв шассе и альтернативные движения: - Джайв ронд шассе; - Бегущее шассе; - Джайв вольта кросс шассе. |
| 20. | Flick Ball Change Kick Ball Change [3-5] | Флик болл чеиндж Кик болл чеиндж |
| 21. | Side Rock [4] | Сайд рок |
| 22. | Jive Breaks | Брэйки в джайве |
| 23. | Overturned Fallaway Throwaway: – Overturned Fallaway Throwaway; – Development of Overturned Fallaway Throwaway [2-5]. | Перекрученный фоллэвэй троуэвэй |
| 24. | Overturned Change of Place Left to Right (*) | Перекрученная смена мест слева направо |
| 25. | Simple Spin | Простой спин |

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| 26. | Rock to Simple Spin [3-5] | Рок в простой спин |
| 27. | Mooch [2-5], [3-5] | Муч |
| 28. | Curly Whip | Кели вип |
| 29. | Reverse Whip | Левый хлыст |
| 30. | Windmill | Ветряная мельница |
| 31. | Chicken Walks | Шаги цыпленка |
| 32. | Rolling off the Arm | Раскручивание |
| 33. | Spanish Arms | Испанские руки |
| 34. | Miami Special [2-5], [3-5] | Майами спешиал |
| 35. | Flicks into Break | Флики в брэйк |
| 36. | Stalking Walks, Flicks and Break [2-5] | Крадущиеся шаги, флики и брэйк |
| Класс мастерства «С» | | |
| 37. | Change of Place Right to Left with Double Spin | Смена мест справа налево с двойным поворотом |
| 38. | Shoulder Spin [2-5], [3-5] | Шоулдэ спин |
| 39. | Chugging [2-5], [3-5] | Чаггин |
| 40. | Catapult [2-5], [3-5] | Катапульта |
| 41. | The Laird Break Advanced Link [3-5] | Брэйк Лайерда Усложненное звено |
| 42. | Sugar Push [3-5] | Шугэ пуш |

Замечания к перечню фигур танца джайв:

В танце джайв на соревнованиях по возрастным группам «мальчики и девочки (7 – 9 лет)» и «мальчики и девочки (10 – 11 лет)» и на соревнованиях по классам в этих возрастных группах, а также по классам мастерства «Е» и «D» в возрастных группах «юноши и девушки (12 – 13 лет)», «юноши и девушки (14 – 15 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 18 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 20 лет)» и «мужчины и женщины» раздельное исполнение не допускается, так как его нет в описании фигур в учебной литературе. Исполнение фигур с одноименных ног также не разрешено.