

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «танцевальный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 961 (зарегистрирован Минюстом России от 16 декабря 2022г., регистрационный № 71601), (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- соблюдение правил безопасности, содержание в порядке спортивного инвентаря, оборудования, спортивной одежды, осуществление подготовки спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность;
- ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

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

Все этапы имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической и специальной подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «танцевальный спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

<i>Этапный норматив</i>	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>			
	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех лет</i>
Количество часов в неделю	4,5	6/8	10/10/12	14/16
Общее количество часов в год	234	312/416	520/520/624	728/832

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

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «танцевальный спорт» и его спортивных дисциплин, определяется Учреждением самостоятельно.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Приём и зачисление спортсменов осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по избранному виду спорта, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами спортивной школы № 15 (далее – Учреждения).

Учебно – тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно - тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно -тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14

	к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «танцевальный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение 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 Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

<i>Виды спортивных соревнований</i>	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>			
	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех лет</i>
Контрольные	2	4	4	2
Отборочные	-	-	2	2
Основные	2	4	4	4

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет – спортивных разрядов «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»; «первый юношеский спортивный разряд»;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (свыше трех лет подготовки на этапе) – спортивных разрядов «третий спортивный разряд»; «второй спортивный разряд»; «первый спортивный разряд»;

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по

индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной школы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении № 1.

2.6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	22-30	14-22	11-19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-16	16-20	17-21	17-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	2-4	5-7	5-7
4.	Техническая подготовка (%)	29-45	23-45	37-49	39-49
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-7	6-9	9-15	9-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	1-2	1-2	2-3	3-4

	тестирование и контроль (%)				
--	-----------------------------	--	--	--	--

2.7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «танцевальный спорт»; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - 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.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима, продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки.</p> <p>Оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.</p>	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 и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.</p>	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <p>- формирование умений и навыков,</p>	В течение года

	результатов)	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.	
--	--------------	--	--

2.8. Антидопинговые мероприятия

Допинг – это запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении благодаря этому, высокого спортивного результата.

Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды, запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций.

Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям.

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

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в спортивной школе разрабатывается план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся.

В своей деятельности в этом направлении спортивная школа руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

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

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки реализации</i>
Этап начальной подготовки	1. Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	В течение года по запросу тренера
	2. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу).	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	В течение года по запросу тренера
	2. Ознакомление с порядком проведения допингконтроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	В течение года по запросу тренера
	3. Веселые старты «Честная игра»		1-2 раза в год
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		1-2 раза в год
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.		в течение года
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские навыки работы начинают прививать на тренировочном этапе спортивной подготовки. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются и совершенствуются.

Во время проведения занятий необходимо привлекать спортсменов уровня КМС в качестве помощников тренера в работе с обучающимися этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Необходимо развивать у обучающихся способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить ошибки и их исправлять.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.

Обучающиеся должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, работу секретариата, а также правила выставление оценок.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо привлекать обучающихся к судейству городских соревнований в качестве судей, судей при участниках, секретаря.

Инструкторская практика

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Направления работы</i>	<i>Сроки проведения</i>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей тренировки по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.	В течение года

Судейская практика

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Направления работы</i>	<i>Сроки проведения</i>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	Участие в судействе соревнований в качестве судьи при участниках, на линии, помощниками. Участие в показательных выступлениях.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Участие в судействе соревнований в качестве судьи, при участниках, на линии, помощниками. Ознакомление обучающихся с составом судейской коллегии, обязанностями судей, работой секретариата, а также с правилами выставление оценок.	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Участие в судействе соревнований. Прохождение судейского семинара.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства	Участие в судействе соревнований. Прохождение судейского семинара.	В течение года

2.10. Восстановительные средства и мероприятия

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап начальной подготовки и тренировочный этап (до 3-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1 - 3 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного

вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>
Этап начальной подготовки	<p>Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чередованием тренировочных дней и дней отдыха; - постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; - проведением занятий в игровой форме. <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. Сон.</p>	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	<p>Чередование тренировочных дней и дней отдыха; Постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок.</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж. Сон.</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i> переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.</p>	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	<p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж. Сон.</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i> рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла.</p> <p><i>Медико-биологические средства восстановления:</i> рациональное питание, витаминные комплексы, сауна, Массаж. Специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег. Сауна. Восстановительное</p>	

	<p>плавание.</p> <p><i>Психологические средства восстановления:</i> мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.</p>	
--	--	--

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3. Система контроля

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «танцевальный спорт».

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.3. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

3.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Для обеспечения приема используется система индивидуального отбора в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки, которые определены федеральными стандартами спортивной подготовки.

Организация приема и зачисления поступающих, осуществляется приемной комиссией, осуществляющая деятельность в соответствии с Положением, регламентирующим ее деятельность.

Контроль общей и специальной физической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Контрольно-переводные нормативы принимаются в конце тренировочного года (май), результаты заносятся в протокол, обсуждаются и выносятся на утверждение на педагогическом совете.

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов:

- не менее 60% для групп начальной подготовки и при этом отслеживается прирост показателей;
- не менее 80% для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего и высшего спортивного мастерства и при этом отслеживается прирост показателей.

**3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации
обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода
на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
по виду спорта «танцевальный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			Мальчики /юноши				Девочки /девушки			
1. Нормативы общей физической подготовки										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
1.1	Бег на 30 м.	с	7,0 и более	6,9	6,8-6,5	6,4 и менее	7,2 и более	7,1	7,0-6,7	6,6 и менее
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	6 и менее	7	8	9 и более	3 и менее	4	5	6 и более
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м.	мин, с	7,11 и более	7,10	7,09-7,06	7,05 и менее	7,36 и более	7,35	7,34-7,31	7,30 и менее
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	0	+1	+2	+3 и более	+2	+3	+4	+5 и более
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	109 и менее	110	111-115	115 и более	104 и менее	105	105-108	108 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
2.2	Исходное положение-стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад.	градусов	менее 15	15	15-18	18-25	менее 30	30	30-35	35-40
2.3	Равновесие на одной ноге, другую согнуть	с	3 и менее	не менее 4			4 и менее	не менее 5		

	в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения.									
2.4	Исходное положение- лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в исходное положение.	количество раз	6 и менее	7	8-9	10	4 и менее	5	6-7	8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода
на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ
по виду спорта «танцевальный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			Мальчики /юноши				Девочки /девушки			
1. Нормативы общей физической подготовки										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
1.1	Бег на 30 м.	с	6,8 и более	6,7	6,6-6,3	6,2 и менее	6,9 и более	6,8	6,7-6,4	6,3 и менее
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	9 и менее	10	11	12 и более	5 и менее	6	7	8 и более
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м.	мин, с	6,41 и более	6,40	6,39-6,35	6,34 и менее	7,06 и более	7,05	7,04-7,0	6,90 и менее
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	+ 2 и менее	+3	+ 4	+ 5 и более	+ 4 и менее	+ 5	+ 6	+ 7 и более
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	119 и менее	120	121-125	126 и более	114 и менее	115	116-120	121 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
2.2	Исходное положение-стойка, ноги вместе, руки вверх, в замке. Отведение рук назад.	градусов	менее 15	15	15-18	18-25	менее 30	30	30-35	35-40
2.3	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену	с	3 и менее	не менее 4			4 и менее	не менее 5		

	опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения.									
2.4	Исходное положение- лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в исходное положение.	количество раз	6 и менее	7	8-9	10	4 и менее	5	6-7	8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			Мальчики /юноши				Девочки /девушки			
1. Нормативы общей физической подготовки										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
1.1	Бег на 30 м.	с	6,1 и более	6,0	5,9-5,7	5,6 и менее	6,3 и более	6,2	6,1-6,0	5,9 и менее
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	12 и менее	13	14	15 и более	6 и менее	7	8	9 и более
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	+3 и менее	+4	+5	+6 и более	+4 и менее	+5	+6	+7 и более
1.4	Челночный бег 3х10 м.	с	9,4 и более	9,3	9,2-9,0	8,9 и менее	9,6 и более	9,5	9,4-9,2	9,1 и менее
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	139 и менее	140	141-145	146 и более	129 и менее	130	131-135	136 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин.	количество раз	69 и менее	70	71-72	73 и более	69 и менее	70	71-72	73 и более
2.2	Исходное положение - лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания	количество раз	34 и менее	35	36	37 и более	34 и менее	35	36	37 и более

	бёдер с возвратом в исходное положение за 1 мин.									
3. Уровень спортивной квалификации										
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»; «второй юношеский спортивный разряд»; «первый юношеский спортивный разряд».								
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд»; «второй спортивный разряд»; «первый спортивный разряд».								

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода
на этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по виду спорта «танцевальный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			юноши/ юниоры/ мужчины				девушки/ юниорки/ женщины			
1. Нормативы общей физической подготовки										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
1.1	Бег на 60 м.	с	8,3 и более	8,2	8,1-7,8	7,7 и менее	9,7 и более	9,6	9,5-9,2	9,1 и менее
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	35 и менее	36	37-39	40 и более	14 и менее	15	16-18	19 и более
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	+10 и менее	+11	+ 12	+ 13 и более	+14 и менее	+ 15	+ 16	+ 17 и более
1.4	Челночный бег 3x10 м.	с	7,3 и более	7,2	7,1-6,9	8,9 и менее	8,1 и более	8,0	7,9-7,7	7,6 и менее
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	214 и менее	215	216-220	221 и более	179 и менее	180	181-185	186 и более
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	48 и менее	49	50	51 и более	42 и менее	43	44	45 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперёд в течение 1 мин.	количество раз	159 и менее	160	161-165	166 и более	149 и менее	150	151-155	156 и более
2.2	Исходное положение - лёжа на спине.	количество	46 и менее	47	48	49 и более	46 и менее	47	48	49 и более

	Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в исходное положение за 1 мин.	ство раз							
3. Уровень спортивной квалификации									
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»								

4. Программный материал

4.1. Программный материал для теоретических и практических занятий ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП 1)

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

Процесс обучения происходит очень динамично со сменой различных ритмов и танцев, импровизацией движений и танцевальных игр.

В результате занятий обучающийся должен знать музыкальный размер танцев, ритм, направление движений. Уметь «держат» осанку, владеть чувством ритма, координировать свои движения и развивать пластику, ритмически правильно двигаться, исполнять вариации на основе изученных движений, уметь взаимодействовать в паре, самовыражаться через танец, создавать свой имидж.

Первые танцы для развития чувства ритма дети учат на месте: «Перестук», «Комарик», «Импровизация», потом переходят к танцам в движении и поворотам.

Для объяснения какого-либо движения лучше использовать «слова-ассоциации», что значительно ускоряет процесс понимания фигур и их исполнения.

Так же изучаются линейные танцы в стиле «Диско»: «Стирка», «Сделай сам», «Пловец», «Обезьянка», «Кошечка», «Автостоп».

На диско-танцах нужно сконцентрировать внимание на работу головы, рук, спины, включать в движение бедра, колени, стопы. Например, для развития ступни использовать твистовые элементы.

При обучении необходимо добиваться органичного движения, музыкального исполнения танцев. Обучающиеся групп начальной подготовки первого года обучения не могут долго усваивать информацию, поэтому во время занятий необходимы элементы игры и соревнований. Для этого существуют массовые танцы и танцы-игры, которые не только «раскачивают» детей, но и подводят к более сложным танцам. Обучающиеся должны получать удовольствие от ритма, показывать и развивать свои способности.

К концу первого года обучающиеся должны уметь танцевать танцы «Диско», «Полька», «Вару-вару», «Рок-н-ролл», «Фристайл», научиться взаимодействовать и двигаться в паре.

Теоретические занятия изучаются во время бесед, просмотров видеоматериалов, других наглядных пособий.

4.2. Программный материал для теоретических и практических занятий ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО, ТРЕТЬЕГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ (НП 2, 3)

На этап начальной подготовки свыше года обучения зачисляются дети в возрасте 7 лет. Принимаются обучающиеся, прошедшие отбор предыдущего этапа обучения.

Изучаются танцы «Фристайл», «Рок-н-ролл» и т.д. с постепенным наращиванием сложности.

На этих годах обучения танцоры осваивают программу европейских и латиноамериканских танцев по «Е» классу.

- теория латиноамериканского танца (программа Е класса).
- теория европейского танца (программа Е класса).
- импровизация.
- пластика (растяжка, виды шпагата, колесо, прыгучесть).
- специальная танцевальная подготовка по европейской и латиноамериканской программе танцев.

Обучающиеся могут принимать участие в городских, региональных, межрегиональных соревнованиях по спортивным танцам. Обязательным условием для участия в соревнованиях является наличие партнера по танцу, так как дальнейшая программа обучения направлена только на парное танцевание.

Практические занятия рассчитаны на всестороннюю подготовку спортсменов, упражнения для углубленного изучения техники в спортивных танцах. Общая физическая подготовка нацелена на развитие всесторонних физических навыков.

Период обучения в группах начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно-одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в спортивной школе.

В процессе подготовки юных спортсменов широко используется многообразие методов и средств обучения, упражнения из других видов спорта, игры, развлечения.

При формировании спортивной тактики тренер-преподаватель не стремится к быстрому образованию стойкого двигательного навыка, так как здесь еще только закладываются его основы.

4.3. Программный материал для теоретических и практических занятий УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ):

Цель этого этапа - развитие полученных ранее навыков и умений, увеличение динамики уровня подготовленности, повышение результативности выступлений на соревнованиях.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) разделяют на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Максимальный режим тренировочной работы составляет 10 часов. Формируется из состава обучающихся группы начальной подготовки третьего года обучения, которые успешно сдали зачеты по теоретической и практической подготовке.

Обязательными условиями перевода спортсмена на следующий этап подготовки является сдача зачетов по следующим дисциплинам:

- теория латиноамериканского танца (программа Е, Д класса),
- теория европейского танца (программа Е, Д класса),
- пластика,

- зачет по специальной танцевальной подготовке (европейская и латиноамериканская программа танцев).

Обязательным условием для зачисления на тренировочный этап 1 года обучения является стабильный прирост показателей (результатов), показанных на соревнованиях по спортивным танцам как на областном, межрегиональном, так и на российском уровне.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2, 3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ:

Максимальный режим тренировочной работы в неделю составляет 10 и 12 часов. Группы этого этапа обучения формируются из состава обучающихся групп тренировочного этапа 1 года обучения, которые успешно сдали экзамены по следующим дисциплинам:

- композиция и теория латиноамериканского танца (программа Д, С, В, А класса).
- композиция и теория европейского танца (программа Д, С, В, А класса).

Обязательным условием для зачисления на тренировочный этап 2 года обучения является стабильный прирост результатов, показанных на соревнованиях по спортивным танцам как на областном, межрегиональном, российском и, по возможности, международном уровнях.

Задачи этапа - укрепление здоровья, устранение недостатков физического развития, развитие двигательных качеств, разносторонняя физическая подготовка, совершенствование техники спортивного танца, а также:

Указанные задачи решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы, нормативов соревнований для спортсменов данной возрастной группы.

1-2 год обучения - пары этапа Д, С класса (что соответствует 3 спортивному разряду).

3,4,5 год обучения - пары этапа С, В, А класса (что соответствует 1 и 2 спортивному разряду).

Классность пары определяется по партнеру. Возраст пары определяется по старшему в паре. Разница в возрасте между партнером и партнершей не должна превышать 3-5 лет согласно правилам ФТСР.

Обучение и совершенствование техники спортивного танца, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивными танцами ведут к выполнению массовых разрядов среди детей. На данном этапе преимущественно идет интенсивная подготовка, необходимая для успешного начала узкой специализации. Спортивные тренировки становятся более интенсивными и направленными.

В тематический план расчета тренировочных часов включены теоретические занятия (которые проводятся в виде бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеозаписей, а также путем самостоятельного чтения по заданию тренера-преподавателя специальной литературы).

По мере перехода спортсменов с этапа на этап совершенствуется техника исполнения танцев и увеличивается количество фигур, которые необходимо исполнять в соответствующем классе и возрасте спортсмена.

В методике преподавания спортивных танцев лежит обучение основам движения: баланс, точность в распределении веса тела, механика работы стопы, коленей, построение вертикальной оси, координация, умение ориентироваться в пространстве – т. е. элементарные знания законов физики и анатомии, поэтому – для овладения танцевальными навыками нужен интеллект.

Кроме технических приемов очень важны социальные и психологические аспекты, отражающие потребности энергичного человека. Танец вырабатывает внутреннее ощущение музыки, ритма, через свое собственное движение, а значит, отвлекает от различных комплексов, закрепощающих человека, уводит от стрессов, приводит к общению в необычной обстановке.

Для молодежи очень важно ощущать себя в коллективе себе подобных. Но и в большой массе людей у каждого «рационально амбициозного» человека возникает желание выделиться, т.е. проявить необычные стороны своего характера. Танцевальный спорт дает

эту возможность, так как в программе обучения десять обязательных танцев, европейских и латиноамериканских, вобравших в себя лучшие традиции мировой культуры. Важно научиться не только танцевать, но и показать образы эмоционально и выразительно.

Танцы прививают стиль и хороший вкус.

Танцуя в паре, партнер и партнерша должны придерживаться определенных правил этикета. В основе их нравственность, эстетика и хорошие манеры.

И, наконец, неслучайно к понятию бальный танец добавляется термин «спортивный». Спорт, как известно, развивает волю, упорство в достижении целей.

Умение чувствовать ритм и рационально комбинировать свое движение значит: быть динамичным, активным, иметь хорошую реакцию и позитивную энергию. Доказано, что танцующий человек вырабатывает «гормон счастья».

Спортивные танцы включают в себя следующие спортивно-танцевальные дисциплины:

стандартные танцы;

латиноамериканские танцы;

10 танцев (комбинация стандартных и латиноамериканских танцев - танцевальное многоборье);

Программа танцев в спортивно-танцевальных дисциплинах может включать:

а) стандартные танцы:

вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп;

б) латиноамериканские танцы:

самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв;

Одним из залогов успешной танцевальной карьеры являются прочные отношения в паре, поскольку не секрет для многих, что пара, которая долгое время танцует вместе, показывает лучшие результаты в силу станцованности, высокого уровня взаимопонимания как простого, человеческого, так и танцевального - лучшего чувствования партнера.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ТЕХНИКА ЕВРОПЕЙСКИХ ТАНЦЕВ

ПОЗИЦИИ СТОП

Этот термин описывает позицию одной стопы по отношению к другой в конце шага. Например: ПУЛЛ-СТЕП: ПН начинает движение назад, затем на ЛН выполняется поворот. Таким образом, в конце шага позиция стоп следующая: ПН в сторону, маленький шаг. Шаг 2 ПРАВОГО ПОВОРОТА вальса приводится как «ЛН в сторону», хотя вначале нога движется вперед.

С ведущим правым (или левым) плечом

Это противоположное СВМ понятие (Смотри «противодвижение корпуса») т.е. одноименная сторона корпуса движется одновременно с ногой, выполняющей шаг вперед или назад - обычно перед шагом сбоку партнера.

Готовясь к шагу сбоку партнера

Это шаг, выполняемый вперед в несколько более открытой позиции, чем обычный шаг, например, шаг 2 ПЕРО (партнер) и последний шаг БЕГУЩЕГО ОКОНЧАНИЯ.

Сбоку партнера (СП)

Шаг вперед, обычно выполняемый с правой стороны партнера (партнерши).

ТЕРМИНЫ

Вперед, назад, в сторону, в сторону и слегка вперед, в сторону и слегка назад, ЛН приставить к ПН, ПН приставить к ЛН или приставить слегка сзади, впереди или без веса-термины понятные интуитивно. «В сторону, маленький шаг» - совершенно очевидно означает, что этот шаг короче обычного.

Диаг вп или диаг нз означает, что шаг выполняется вперед и в сторону или назад и в сторону.

Променадная позиция (ПП)

Правая сторона партнера и левая партнерши расположены в контакте, а противоположные стороны развернуты, образуя латинскую букву V. Развороту корпуса обычно сопутствует и соответствующий поворот стоп.

Позиция противодвижения корпуса (СВМР)

Расположение работающей стопы на шаге вперед или назад на линии или с пересечением линии траектории опорной ноги, что производит внешнее впечатление противодвижения корпуса (СВМ), но без поворота корпуса.

СВМР используется на всех шагах сбоку партнера (СП) (кроме шага 3 ФИШТЭЙЛА) в целях сохранения правильной линии корпуса и контакта. На некоторых шагах СП одновременно используется и СВМ.

СВМР используется и на некоторых шагах в линию с партнером, например, на шаге 3 СМЕНЫ НАПРАВЛЕНИЯ в фокстроте и на всех обычных шагах ЛН вперед в танго.

«Вперед и накрест в СВМР» означает, что работающая стопа больше обычного пересекает линию опорной. Это имеет место только на шагах в ПП.

ПОСТРОЕНИЕ

Термин определяет положение стопы или стоп, а не собственно корпуса, по отношению к площадке в конце шага. Используются понятия «лицом», «спиной» и «пойнтинг» (носок направлен...). Например, ПОСТРОЕНИЕ партнера на шаге 5 ПРАВОГО ПОВОРОТА фокстрота - лицом ДЦ. Приводимое ПОСТРОЕНИЕ определяет направление перемещения на фигуре. «Пойнтинг» используется на внутренней стороне поворота, когда на шаге в сторону стопа поворачивается больше чем корпус, например, на шаге 5 правого или левого поворота партнера и шага 2 партнерши в вальсе. Степень поворота в стопах - 3/8, корпус поворачивается меньше, поэтому ПОСТРОЕНИЕ описано как «пойнтинг». Этот же термин используется при описании некоторых шагов вперед в ПП.

Иногда в этой колонке описания указывается и позиция самого корпуса, если в отличие от нормальной ПП положение корпуса не соответствует повороту стоп, например, в ОТКРЫТОМ ТЕЛЕМАРКЕ, ОТКРЫТОМ ИМПЕТУС-ПОВОРОТЕ и в шаге 1 ПЛЕТЕНИЯ после ВИСКА (Партнер).

НАПРАВЛЕНИЕ ШАГА

«Направление шага» описывает перемещение ноги по отношению к площадке, например, (1) Первый шаг ШАССЕ из ПП: ПОСТРОЕНИЕ - лицом ДС, а направление шага - «двигаясь по ЛТ». (2) Первый шаг КРОСС-ХЕЗИТЕЙШН, за которым следует ОТКРЫТЫЙ ТЕЛЕМАРК (Партнерша): ПОСТРОЕНИЕ - носок направлен по ЛТ (пойнтинг), а направление шага - ДС.

Линия танца (ЛТ)

Линия перемещения вперед вокруг площадки в направлении против часовой стрелки.

Для подготовки к экзаменам надо знать следующие построения и направления:

1. Лицом по ЛТ или спиной против ЛТ
2. Лицом ДС или спиной ДЦ против ЛТ
3. Лицом к С или спиной к Ц
4. Лицом ДС против ЛТ или спиной ДЦ
5. Спиной по ЛТ ил лицом против ЛТ
6. Лицом ДЦ против ЛТ или спиной ДС
7. Лицом к Ц или спиной к С
8. Лицом ДЦ или спиной ДС против ЛТ

СТЕПЕНИ ПОВОРОТА

Полная степень поворота на фигуре или угол между позициями стоп на отдельных шагах, например, ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ (партнер) в вальсе: полная степень поворота- 3/4 влево, 1/4

между шагами 1 и 2, 1/8 между 2 и 3, 3/8 между 4 и 5, корпус поворачивается меньше. Корпус заканчивает поворот на 6.

Внешняя сторона поворота

Этот термин означает, что поворот выполняется после шага вперед. Степень поворота распределяется на три шага. На шаге 2 имеет место свивл на стопе, например, на 1/4 вправо, на 1/8 между 1 и 2, 1/8 между 2 и 3.

Внутренняя сторона поворота

Этот термин указывает, что поворот выполняется после шага назад. На шаге 2 свивл отсутствует, и весь поворот выполняется между шагом назад и последующим шагом.

На внутренней стороне поворота стопы часто поворачиваются больше, чем корпус; в этом случае следует замечание «корпус поворачивается меньше». Если шаг 3 представляет собой приставку, корпус обычно заканчивает поворот, но если это проходящий шаг, корпус недоворачивается, хотя может иметь место небольшой поворот корпуса. Корпус продолжает поворот на следующем шаге. Примеры:

- 1) 1-3 ПРАВОГО ПОВОРОТА в вальсе (партнерша): 3/8 вправо между 1 и 2, корпус поворачивается меньше, затем, когда ЛН приставляется к ПН, корпус заканчивает поворот.
- 2) 4-6 ЛЕВОГО ПОВОРОТА в фокстроте (партнер): 3/8 влево между 4 и 5, корпус поворачивается меньше, нет поворота на 6.

Исключения:

Движение партнера в ПУЛЛ-СТЕПЕ между 4 и 5 ПРАВОГО ПОВОРОТА, 7 и 8 ЛЕВОЙ ВОЛНЫ в фокстроте приводит к тому, что партнерша поворачивается на ту же самую степень поворота, что и партнер, хотя она и на внешней стороне поворота. Она также поворачивается на полную степень поворота между 4 и 5 ПЕРЕМЕНЫ-ХЕЗИТЕЙШН (вальс) и ПРАВОГО ПОВОРОТА С ХЕЗИТЕЙШН (квикстеп). Из-за меньшей интенсивности в ПУЛЛ-СТЕПЕ ПРАВОГО ПОВОРОТА квикстепа партнерша разбивает степень поворота как обычно (1/4 между 4 и 5, 1/8 между 5 и 6).

При выполнении 4-6 ПРАВОГО СПИН-ПОВОРОТА, ИМПЕТУСА, ПРАВОГО или ЛЕВОГО ПИВОТОВ степень поворота у партнера и партнерши одинакова.

ПОДЪЕМЫ И СНИЖЕНИЯ

Подъем создается работой мышц ног, выпрямлением колен и вытягиванием корпуса вверх, как правило, с подъемом каблука или каблучков от паркета.

Снижение - это опускание опорной стопы с носка на каблук и последующим сгибанием колен к моменту начала следующего шага.

Без подъема в стопе (бпс)

Термин используется, когда, как описано выше, подъем ощущается в ногах и корпусе, но при шаге назад подъема в опорной стопе нет.

Когда за шагом бпс следует шаг в сторону, опорная нога касается паркета всей подошвой стопы и каблук снимается только тогда, когда вес полностью переносится на шаге 2, например, 1-3 ПРАВОГО ПОВОРОТА вальса или квикстепа (партнерша).

Когда за шагом назад следует еще один шаг назад бпс, носок опорной ноги снимается с пола, поэтому при выполнении шага 2 каблук расположенной впереди стопы оказывает давление на пол. Когда вес тела распределен между каблучком одной стопы и подушечкой другой, в корпусе ощущается подъем. Примеры: ШАГ-ПЕРО или ХОВЕР-ПЕРО в фокстроте (партнерша). Когда шаг бпс следует за шагом в сторону, каблук ноги, выполняющей шаг в сторону (но не корпус), снизится при выполнении следующего шага, законченного «вверху, бпс», например, ПЕРО-ОКОНЧАНИЕ или ХОВЕР-ПЕРО в фокстроте (партнерша). Мышечный тонус корпуса сохраняется постоянно, независимо оттого, используются или нет подъемы и снижения.

ТИПЫ ПОДЪЕМА

В вальсе есть несколько типов подъемов и снижений. Обычно подъем выполняется постепенно и основной подъем ощущается между шагами 2 и 3.

Тип 1: Начать подъем в конце 1, продолжить на 2 и 3, снижение в конце 3. Этот тип подъема используется, когда на 3 выполняется приставка с переносом веса и в КРОСС-ХЕЗИТЕЙШН (партнер).

Тип 2: Начать подъем в конце 1, продолжить на 2, вверху на 3, снижение в конце 3. Этот тип подъема используется, когда на шаге 3 стопы остаются на расстоянии, как, например, во ВНЕШНЕЙ ПЕРЕМЕНЕ или КРЫЛЕ (партнерша). Этот тип подъема используется также при выполнении ВИСКА или ЗАДНЕГО ВИСКА.

Тип 3: Начать подъем в конце 1, продолжить подъем на 2 и 3, вверху на 4, снижение в конце 4. Этот тип используется при непрерывном подъеме на четырех шагах, например, шассе из ПП, лок в повороте и т.д.

Тип 4: Легкий подъем в конце 1 (бпс), продолжить подъем на 2, вверху на 3. Снижение в конце 3. Этот тип подъема и снижения характерен для КАБЛУЧНОГО ПОВОРОТА партнерши. Нормальные подъемы и снижения в квикстепе и фокстроте: подъем в конце 1, вверху на 2 и 3, снижение в конце 3. В отличие от подъема в вальсе фокстротный подъем происходит быстрее. Постепенный, «вальсовый» характер подъема имеет место в квикстепе, если он осуществляется на 4 шагах, как, например, в ПОСТУПАТЕЛЬНОМ ШАССЕ, ЛОК-СТЕПАХ вперед и назад, ЧЕТВЕРТНЫХ ПОВОРОТАХ вправо и ТИПЛ-ШАССЕ.

ПРОТИВОДВИЖЕНИЕ КОРПУСА (СВМ, ПРОИЗНОСИТСЯ «СИ-БИ-ЭМ»)

Движение корпуса, используемое для начала поворота. Оно представляет собой подачу противоположной стороны корпуса вперед или назад в направлении ноги, выполняющей шаг. Наиболее сильно оно выражено на правых и левых ПИВОТАХ.

На шаге вперед с СВМ носок слегка разворачивается наружу. На шаге назад носок поворачивается внутрь.

РАБОТА СТОПЫ

Этот термин указывает, какая часть стопы касается паркета при выполнении шага. Шаг вперед с последующим подъемом или поворотом описан как «каблук, носок» (далее КН). Шаг вперед без подъема или поворота описан как «К», хотя носок опустится в конце шага, например, шаг 1 ПЕРЕМЕНЫ НАПРАВЛЕНИЯ (партнер) или шаг 4 ЛЕВОЙ ВОЛНЫ (партнерша).

На всех обычных шагах назад работа стопы описана как «НК». Стопа, расположенная впереди, далее подтянется назад с каблуком в контакте с паркетом, но работа этого каблука не описывается за исключением особых случаев - КАБЛУЧНОГО ПОВОРОТА, КАБЛУЧНОГО ПИВОТА, КАБЛУЧНОГО ПУЛЛА. Когда за шагом назад следует шаг в сторону, работа стопы на шаге назад описана как «НК». В этом случае в конце шага стопа касается паркета всей подошвой, и носок не поднимется при выполнении шага в сторону, например, 1-3 ПОСТУПАТЕЛЬНОГО ШАССЕ (партнер) или 1-3 БЫСТРОГО ОТКРЫТОГО ЛЕВОГО ПОВОРОТА (партнерша).

Более подробная работа стопы приводится при описании таких фигур как ПУЛЛ-СТЕП, СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ и КРЫЛО.

Следует заметить, что, когда работа стопы описана как «НК» или «КН», очевидный контакт подушечки стопы с паркетом специально не оговаривается за исключением описания работы стопы в танго.

СВЕЙ

Отклонение от вертикали корпуса вправо или влево от щиколотки вверх. Используется для поддержания баланса на повороте, но в основном для создания внешнего эффекта.

Основной принцип свей представляет собой отклонение корпуса внутрь круга. На шаге с использованием СВМ свей отсутствует, но появляется после шага ПН в СВМ - вправо и после шага ЛН в СВМ - влево. Этот свей обычно сохраняется на двух шагах, следующих за шагом в СВМ (за исключением шага 3 ИЗОГНУТОГО ПЕРА).

Хотя свей обычно сохраняется на двух последовательно выполняемых шагах, в некоторых фигурах он имеет место только на одном шаге, например в ТЕЛЕМАРКАХ, ИМПЕТУС-ПОВОРОТЕ и ОТКРЫТОМ ИМПЕТУС-ПОВОРОТЕ, ПЕРЕМЕНЕ НАПРАВЛЕНИЯ и т.д. В этих случаях свей не должен быть слишком сильно выражен.

Есть фигуры, где свей не используется, например, СПИНЫ, ПРАВЫЕ и ЛЕВЫЕ ПИВОТЫ, ПОСТУПАТЕЛЬНОЕ ШАССЕ влево или вправо, ЛОК-СТЕПЫ вперед и назад, ШАССЕ ИЗ ПП, и т.д.

Свей может использоваться и в фигурах, где фактически нет поворота на стопе, например, ВИСК (партнер) или когда корпус перемещается по дуге вправо или влево, как в фигурах типа ШАГА-ПЕРО или ТРОЙНОГО ШАГА.

Свей, используемый в ПЕРЕМЕНЕ НАПРАВЛЕНИЯ или в ХОВЕРЕ перед ХОВЕР-ПЕРОМ в фокстроте и в последней части ПРАВОЙ ПЕРЕМЕНЫ-ХЕЗИТЕЙШН в вальсе, представляет собой особый тип свей, ощущаемый от пояса вверх, который иногда называется «сломанным свеем».

Свей наиболее характерен для вальса из-за более выраженных подъемов и снижений и ритмических особенностей этого танца.

ПОСТАНОВКА КОРПУСА

ПАРТНЕР

Примите естественную вертикальную осанку, колени слегка согнуты, корпус подан вперед от стоп, мышцы пояса подтянуты, плечи на естественном уровне и свободны, грудная клетка не напряжена, вес тела сосредоточен на подушечках стоп, которые касаются паркета всей подошвой.

ПАРТНЕРША

Особенности постановки корпуса партнера справедливы и для партнерши, за исключением того, что она отклонена назад от талии. Это отклонение не должно быть утрировано.

Баланс

Распределение веса тела на стопах. При выполнении шага вперед или назад есть два типа баланса: передний и когда вес распределен равномерно.

Положение рук в паре

ПАРТНЕР

Встаньте лицом к партнерше как описано выше в разделе «Постановка корпуса» так, чтобы она была слегка справа. Положите ладонь правой руки чуть ниже ее левой лопатки, пальцы собраны вместе. Верхняя часть правой руки слегка наклонена под углом вниз от плеча до локтя и далее вниз от локтя до ладони по прямой.

Левая рука держит правую кисть партнерши между большим и указательным пальцами, остальные пальцы сомкнуты с тыльной стороны ее ладони. Левое запястье не должно быть согнуто, участок руки между пальцами и локтем образует непрерывную прямую. Ладонь направлена диагонально к поверхности пола, линия верхнего участка левой руки направлена слегка вниз, рука сильно согнута в локте, линия предплечья поднимается вверх от локтя до кисти. Кисть расположена чуть выше уровня левого уха, предплечье слегка отклонено наружу от корпуса.

ПАРТНЕРША

Левая рука легко ложится на правую руку партнера, пальцы левой руки собраны вместе и расположены по центральной линии руки партнера несколько ниже правого плеча (в зависимости от роста партнера).

Линия правой руки слегка наклонена вниз от плеча до локтя, затем вверх от локтя с наклоном вперед к левой кисти партнера. Пальцы легко охватывают левую кисть партнера между его большим и указательным пальцами.

Шаги вперед

ПАРТНЕР

В исходной позиции стопы вместе, вес на одной ноге. При движении вперед корпус начинает первым.

Снимите каблук рабочей ноги с пола, слегка сгибая колено, так чтобы подушечка рабочей ноги слегка касалась пола, опорная нога - на всей подошве стопы.

Вынесите ногу вперед от бедра, очень незначительно снимая стопу с пола, затем поместите ее вперед на каблук, носок слегка над полом. В этой точке, при максимальном выносе ноги, переднее колено выпрямлено (но не жесткое), а заднее колено слегка согнуто, и вес корпуса распределен между каблуком передней стопы и подушечкой задней. Каблук задней стопы снимается с паркета при движении передней стопы вперед. Носок передней стопы немедленно снижается, и в конце шага передняя стопа касается пола всей подошвой.

Продолжая движение корпуса вперед, подведите заднюю стопу вперед, с легким давлением на подушечку, затем вынести ногу вперед мимо опорной ноги, очень незначительно снимая стопу с паркета. Повторить цикл движения, как описано выше.

ПАРТНЕРША

В основном работа стопы и ноги та же, что и у партнера, за исключением того, что партнер всегда ведет и контролирует движение. Партнерша не изменяет положение корпуса в паре, но на всех шагах обеспечивает движение корпуса вперед.

Шаги назад

В исходной позиции стопы соединены, вес на одной ноге, колено опорной ноги слегка сгибается. Вынести рабочую ногу назад от бедер, сначала подушечкой, а потом носком легко касаясь паркета. Носок опорной стопы отрывается от пола при снижении на подушечку задней стопы. При достижении максимального выноса ноги назад вес расположен центрально между каблуком передней стопы и подушечкой задней. В этот момент переднее колено выпрямлено, но не жесткое, а заднее колено слегка согнуто. Переноса вес на заднюю стопу, продолжите движение назад, подтяните переднюю стопу назад, слегка касаясь пола каблуком, одновременно опуская каблук задней стопы. Когда рабочая стопа достигнет опорной, подушечка рабочей стопы в контакте с полом, и в момент прохождения рабочей стопы каблук опорной стопы завершает снижение.

ОПИСАНИЕ ФИГУР

Описание должно быть кратким и должно включать: 1. Исходное ПОСТРОЕНИЕ; 2. Подробное описание позиций стоп и поворота, если он имеет место; 3. На шаге в сторону укажите, выполняется ли шаг по ЛТ или с пересечением ЛТ. Укажите ПОСТРОЕНИЕ, если необходимо; 4. Одновременно приводится счет каждого шага.

Пример 1. ПРАВЫЙ ПОВОРОТ ВАЛЬСА (партнер).

Начать лицом ДС. ПН вперед, начиная поворот вправо - 1.

ЛН в сторону, пересекая ЛТ - 2.

ПН приставить к ЛН, поворачиваясь

до положения спиной по ЛТ - 3.

ЛН назад, продолжая поворот вправо - 1.

ПН в сторону по ЛТ, носок направлен ДЦ - 2.

ЛН приставить к ПН - 3.

Пример 2. ЧЕТВЕРТНЫЕ ПОВОРОТЫ ВПРАВО В КВИКСТЕПЕ (партнерша).

Начать спиной ДС. ЛН назад, начиная поворот вправо - М.

ПН в сторону по ЛТ, носок направлен ДЦ - Б.

Приставить ЛН к ПН - Б.

ПН диаг вперед лицом ДЦ - М.

Описывая фигуру в целом, не нужно приводить такие детали, как работу стопы, подъемы и снижения, степень поворота.

Каблучный поворот

В ЛЕВОМ ПОВОРОТЕ в фокстроте после шага назад ПН, начиная поворот влево, вращение сначала происходит на подушечке ПН, затем каблук снижается и поворот заканчивается на каблуке, стопа касается паркета всей подошвой. Должен ощущаться подъем в корпусе.

ЛН подтягивается назад каблук в контакте с полом. Каблук ЛН приставляется к каблуку ПН, стопы «плоские» и параллельны. В конце поворота вес переносится на ЛН. Затем ПН выносится вперед на носок, после чего снижается на каблук. Ритм - МББ.

Каблучный поворот в ПРАВЫХ ПОВОРОТАХ выполняется аналогично, но он начинается ЛН назад и поворот выполняется вправо. NB! Описание шага 3 может быть разным, например:

1) Вперед с ведущим плечом, готовясь к шагу сбоку.

2) Диаг вперед с ведущим плечом или без.

3) В сторону и слегка назад.

Каблучный пулл

В фокстроте на 4-6 ПРАВОГО ПОВОРОТА или 7-9 ЛЕВОЙ ВОЛНЫ. Шаг ЛН назад (спиной по ЛТ), поворачиваясь вправо на каблуке ЛН (стопа при этом «плоская»). Закончить лицом ДЦ (М).

Выполняя вращение на ЛН, подтянуть ПН назад, каблук в контакте с полом. В конце шага ПН оказывается в стороне по отношению к ЛН (маленький шаг)-(М). Затем ЛН вперед ДЦ-(М).

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Закрытый поворот

Одна стопа приставляется к другой, принимая вес.

Открытый поворот

Стопа переходят из одной открытой позиции в другую открытую позицию, например, ПРАВЫЙ СПИН-ПОВОРОТ:

Шаги 1 -3 представляют собой закрытый поворот.

Шаги 4-6 - открытый поворот.

Каблучный поворот

Внутренняя часть открытого поворота

Браш

Движение партнерши на внешней стороне поворота, когда работающая стопа легко касается опорной перед тем, как встать в конечную позицию шага.

Правый пивот

Движение назад на внутренней стороне поворота с вращением на одной стопе ЛН, а ПН удерживается впереди в СВМР.

Каблучный пулл

Движение партнера на внутренней стороне открытого или закрытого поворота в вальсе, фокстроте или квикстепе.

Пивотирующее действие

Движение партнерши, когда на шаге вперед на внешней стороне поворота она выполняет весь поворот на одной стопе ПН. (ЛН не удерживается в СВМР). Партнер при этом исполняет ПРАВЫЙ ПИВОТ.

СТАНДАРТНЫЕ ВАРИАЦИИ

ВАЛЬС

ДВОЙНОЙ ЛЕВЫЙ СПИН

ДРЭГ-ХЕЗИТЕЙШН

ЛОК-СТЕП НАЗАД

ВНЕШНИЙ СПИН

НЕДОВЕРНУТЫЙ ВНЕШНИЙ СПИН

ЛОК В ПОВОРОТЕ

ТЕЛЕМАРК

ОТКРЫТЫЙ ТЕЛЕМАРК И КРЫЛО

ОТКРЫТЫЙ ТЕЛЕМАРК И КРОСС-ХЕЗИТЕЙШН

ОТКРЫТЫЙ ИМПЕТУС-ПОВОРОТ

КРЫЛО ПОСЛЕ ОТКРЫТОГО ИМПЕТУС-ПОВОРОТА

КРОСС-ХЕЗИТЕЙШН ПОСЛЕ ОТКРЫТОГО
ИМПЕТУС-ПОВОРОТА

ПЛЕТЕНИЕ ИЗ ПП ПОСЛЕ ОТКРЫТОГО ИМПЕТУС-ПОВОРОТА
ПЛЕТЕНИЕ ИЗ ПП ПОСЛЕ ВИСКА
ЛОК В ПОВОРОТЕ ВПРАВО.

КВИКСТЕП

ФИШ-ТЭЙЛ

ЧЕТЫРЕ БЫСТРЫХ БЕГУЩИХ
БЕГУЩИЙ ПРАВЫЙ ПОВОРОТ
ПРАВЫЙ ПОВОРОТ, ЛОК НАЗАД, БЕГУЩЕЕ
ОКОНЧАНИЕ

V-6

ТЕЛЕМАРК

ТИПЛ-ШАССЕ ВЛЕВО.

ФОКСТРОТ

ОТКРЫТЫЙ ТЕЛЕМАРК, ПРАВЫЙ ПОВОРОТ И ВНЕШНИЙ СВИВЛ
ПЛЕТЕНИЕ ИЗ ПП ПОСЛЕ ОТКРЫТОГО ИМПЕТУСА

ТОП-СПИН

ХОВЕР-ПЕРО

ПРАВЫЙ ТЕЛЕМАРК

ТЕЛЕМАРК

БЫСТРЫЙ ОТКРЫТЫЙ ЛЕВЫЙ ПОВОЮТ

БЫСТРОЕ ПРАВОЕ ПЛЕТЕНИЕ

ЛЕВЫЙ ПИВОТ

ОТКРЫТЫЙ ТЕЛЕМАРК И ПЕРО-ОКОНЧАНИЕ

ПРАВОЕ ПЛЕТЕНИЕ ХОВЕР-ТЕЛЕМАРК ПРАВЫЙ ТВИСТ-ПОВОРОТ.

ТАНГО

ПРОМЕНАДНЬЙ ЛИНК ФОРСТЕП

ФОЛЭВЕЙ-ПРОМЕНАД БРАШ-ТЭП

ФОРСТЕП-ПЕРЕМЕНА

ВНЕШНИЙ СВИВЛ И ОТКРЫТЫЙ ПРОМЕНАД ВНЕШНИЙ СВИВЛ С ПОВОРОТОМ
ВЛЕВО ПОСЛЕ ОТКРЫТОГО ОКОНЧАНИЯ

ВНЕШНИЙ СВИВЛ ПОСЛЕ 1-2 ЛЕВОГО ПОВОРОТА

ЗАДНИЙ ОТКРЫТЫЙ ПРОМЕНАД.

ВАЛЬС

ЛЕВЫЙ ВИСК

Фоллэвей-виск

ЗАКРЫТОЕ КРЫЛО

КОНТРА-ЧЕК

ПРАВЫЙ Фоллэвей-поворот

БЕГУЩИЙ СПИН-ПОВОРОТ.

Квикстеп

ШЕСТЬ БЫСТРЫХ БЕГУЩИХ

ХОВЕР-КОРТЭ

ТИПСИ

РУМБА-КРОСС

БЕГУЩИЙ СПИН-ПОВОРОТ.

Фокстрот

ХОВЕР-КРОСС
 ИЗОГНУТОЕ ПЕРО
 ЗАДНЕЕ ПЕРО
 ПРАВЫЙ ХОВЕР-ТЕЛЕМАРК
 ЛЕВЫЙ ФОЛЛЭВЕЙ И СЛИП-ПИВОТ
 ПРАВЫЙ ЗИГЗАГ ИЗ ПП
 ИЗОГНУТЫЙ ТРОЙНОЙ ШАГ
 ПРОДОЛЖЕННАЯ ЛЕВАЯ ВОЛНА.

Танго

ФОЛЭВЕЙ-ФОРСТЕП
 ЧЕЙС
 ОВЕРСВЕЙ
 ТИЛТ-ОВЕРСВЕЙ
 ФАЙВСТЕП
 МИНИ-ФАЙВСТЕП.

ТАНГО

ПОЛОЖЕНИЕ В ПАРЕ:

ПАРТНЕР

Встаньте лицом по ЛТ, ступни соединены, скользящим движением отведите правую стопу слегка назад, поворачивая стопы и корпус влево почти до положения лицом ДЦ. Положение рук более компактно и партнерша больше смещена к правой стороне партнера, чем в других танцах. Партнер кладет свою правую ладонь слегка дальше вокруг спины партнерши, предплечье параллельно полу. Его левая рука расположена так же, как в других танцах, но локоть выше и предплечье согнуто острее, в результате чего левая кисть ближе к корпусу.

ПАРТНЕРША

Встаньте спиной по ЛТ, ступни соединены, отведите скользящим движением левую стопу слегка вперед, поворачивая стопы и корпус влево до положения почти ДЦ. Положите левую ладонь на спину партнера, с аккуратно собранными пальцами под его подмышечной впадиной, ладонь скрыта. Положение правой руки такое же, как в других танцах, но предплечье не так сильно наклонено вперед от локтя.

ШАГИ ВПЕРЕД

Встаньте, как описано выше, колени слегка согнуты. Дайте возможность корпусу начать движение вперед, сгибая колено рабочей ноги сильнее, снимите каблук с паркета. Чуть поднимите стопу с пола и поставьте ее вперед на каблук, выпрямляя колено, и сразу же опустите стопу на подушечку, снова слегка сгибая колено рабочей ноги. Задержите ногу сзади, насколько позволит музыка, и резко выведите ее вперед; колено согнется сильнее, когда нога проходит мимо опорной ноги, но постарайтесь не сгибать дополнительно опорное колено. Затем цикл повторяется. Обычным соединением является два шага, за которыми следует ЗАКРЫТОЕ ОКОНЧАНИЕ, но можно выполнить и больше шагов вперед. Эти шаги можно танцевать без поворота или по дуге влево, если далее следует левая фигура. Шаг ПН с последующим выходом в ПП выполняется с правым ведущим плечом, затем поверните партнершу в ПП. Правое плечо уходит назад, когда ЛН ставится в сторону бв в ПП. Работа стопы: К (ПН) и внутр. ребро подушечки (ЛН). Партнерша поворачивается на 1/4 вправо, закончив в ПП. Работа стопы партнерши: внутр. ребро подушечки, К, затем внутр. ребро подушечки (ПН). (Ритм М&).

ШАГИ НАЗАД ПАРТНЕРША

Описанные особенности шагов вперед применимы и к шагам назад. Шаг выполняется назад на носок, и в конце шага подушечка стопы, оставленной впереди, снимается с паркета. Двигаясь назад, стопа каждый раз слегка снимается с паркета.

ПАРТНЕР

Характер шагов назад партнера, когда он выполняет, например, 1 и 2 ЗАДНЕГО КОРТЭ, шаги 3 и 4 ЛЕВЫХ ПОВОРОТОВ, шаги 4 и 5 ФОЛЛЭВЕЙ ПРОМЕНАДА, другой. Линия корпуса не отклонена назад, и он контролирует движение. На шаге 1 ЗАДНЕГО КОРТЭ или другой, указанной выше фигуры, каблук снижается в конце шага, а каблук ноги, оставленной впереди, снимается с паркета (не носок!).

ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Из-за положения рук и корпуса в паре в танго (партнерша смещена к правой стороне партнера и его правая сторона впереди) шаг ЛН вперед выполняется в СВМР со скрещенными внутренними сторонами бедер. На шаге ПН вперед - ноги в открытой позиции, и шаг выполняется с ведущим правым плечом. На шагах назад левая сторона является ведущей (ЛН из с ведущим левым плечом). Шаг ПН назад выполняется в СВМР со скрещенными внутренними сторонами бедер.

Шаги вперед и назад в танго несколько короче, чем в других танцах, из-за отсутствия свинга от бедер. Стопы больше отрываются от паркета. На шаге вперед рабочая нога, начиная шаг, может скользить по полу, а может слегка оторваться от него. Хотя работа стопы на шаге вперед описана как «К», ощущается давление на внешнее ребро левой стопы и на внутреннее ребро правой. На шагах назад: внутреннее ребро левой стопы и внешнее ребро правой стопы. Тонус икроножных мышц и мышц внутренней стороны бедер повышен. Шаги являются важной составляющей характера танго, и центр тяжести корпуса должен быть постоянно расположен впереди.

Поскольку при движении вперед по ЛТ направление стоп и корпуса партнера почти лицом ДЦ, а партнерши почти спиной ДЦ, описание шагов вперед и назад приводится с указанием только направления шага, т.е. по ЛТ, а не лицом по ЛТ, ДЦ, а не лицом ДЦ. В других случаях приводится построение, как и в остальных танцах.

РАБОТА СТОПЫ

Из-за отсутствия подъемов вместо шагов с носка в описании приводятся шаги с подушечки стопы (под). Все обычные шаги вперед и шаги 1 и 2 променадных фигур выполняются с каблука. Приставка: «вся стопа», приставка в ПП: «под, К», шаги назад с ведущим плечом: «внутр. ребро под, К», шаги назад в СВМР или в СВМ: «под, К».

При повороте влево, второй шаг партнера «под, К», партнерши - «вся стопа».

Исключение: шаг 2 ЛЕВОГО ПОВОРОТА НА ПОСТУПАТЕЛЬНОМ БОКОВОМ ШАГЕ («внутр. ребро стопы» у обоих партнеров). Работа стопы на других шагах в сторону может быть «внутр. ребро стопы» или «внутр. ребро под, К»).

СТЕПЕНЬ ПОВОРОТА

Кандидаты не обязаны приводить степень поворота на каждом шаге, а только полную степень поворота на всей фигуре.

ВАЛЬС

1. Закрытая перемена с ЛН, правый поворот, закрытая перемена с ЛН, левый поворот. Это основная вариация.
2. Виск или виск на углу. Шассе из ПП, правый спин-поворот, 4-6 левого поворота, закончив лицом по ЛТ, 1-3 левого поворота, плетение в ритме вальса.
3. Перемена- хезитейшн, 1-3 левого поворота, левое кортэ, задний виск, шассе из ПП, недовернутый правый спин-

поворот, 4-6 левого поворота, закончив ДЦ, левый поворот.

4. Левый поворот, виск с поворотом, плетение из ПП, правый спин-поворот, лок в повороте.
5. Недовернутый правый спин-поворот или импетус -поворот, 4-6 левого поворота, открытый телмарк, крыло, шассе вправо (1/2 поворота), внешняя перемена.
6. Двойной левый спин, дрег- хезитейшн, лок нз, открытый импетус, плетение из ПП.
7. 1-3 левого поворота, левое кортэ, внешний спин, перемена-хезитейшн, открытый телмарк, кросс- хезитейшн, задний виск, шассе из ПП.
8. Левый поворот, виск, шассе из ПП, правый спин-поворот или бегущий спин, перевернутый лок в повороте, плетение из ПП.

ФОКСТРОТ

1. Шаг-перо, левый поворот, тройной шаг, правый поворот, шаг-перо, 1-4 левой волны и плетение.
2. Импетус- поворот вдоль стороны зала, перо- финиш, законченный ДЦ, открытый телмарк с перо- окончанием, смена направления (или вместо него I -6 левой волны), импетус-поворот, перо-финиш.
3. Шаг-перо, открытый телмарк, правый поворот ,внешний свивл, плетение из ПП, смена направления, законченная ДЦ, правое плетение, законченное ДС.
4. Импетус- поворот, 4-6 левого поворота, законченного ДЦ против ЛТ, топ-спин, ховер-телмарк, шаг-перо, законченный ДЦ, открытый телмарк с перо- окончанием, тройной шаг, правый телмарк или правый твист-поворот.
5. Импетус- поворот, перо-финиш, законченный ДЦ ,быстрый открытый левый поворот, левая волна или продолженная левая волна.

КВИКСТЕП

1. Четвертной поворот вправо, поступательное шассе, локвп, правый поворот с хезитейшн, левый шассе-поворот, поступательное шассе, правый спин-поворот.
2. Недовернутый правый спин-поворот, поступательное шассе, законченное ДЦ, быстрый открытый левый поворот, поступательное шассе, законченное ДС, типл- шассе влево, 2-4 локанз, бегущее окончание.
3. Правый поворот на углу, типл -шассе вправо в 2-4 локавп, правый поворот с хезитейшн, поступательное шассе вправо, лок нз, бегущее окончание.
4. Правый спин-поворот, левый пивот, законченный ДЦ, двойной левый спин, поступательное шассе вправо (1/2 поворота), внешняя перемена, законченная ДС, фиш-тэйл.
5. Импетус-поворот или недовернутый правый спин-поворот, поступательное шассе, законченное ДЦ, быстрый открытый левый поворот, четыре быстрых бегущих ,бегущий правый поворот, правый поворот, лок нз, бегущее окончание или типл- шассе вправо.
6. Двойной левый спин, поступательное шассе вправо, законченное спиной ДЦ, типл- шассе вправо, 2-4 лок- степа вп, законченного ДС.
7. Правый спин-поворот, поступательное шассе, типл- шассе влево, 2-4 лока нз, бегущее окончание, законченное ДС, фиш- тэйл.

ТАНГО

1. Два шага ЛН ПН, поступательный линк, закрытый променад, шаг ЛН вп, рок-поворот, закрытое окончание, два шага ЛН ПН, закончив ДЦ, открытый левый поворот, партнерша в один план.
2. Два шага ЛН ПН, поступательный линк, правый твист-поворот, правый променадный поворот, рок-поворот, закрытое окончание.
3. 1-7 левого поворота на поступательном боковом шаге, рок с ПН, заднее кортэ, шаг с ЛН, шаг с ПН с поворотом в ПП, променадный поворот вдоль стороны зала. Закрытый променад, законченный ДЦ, основной левый поворот.
4. Открытый левый поворот, партнерша сбоку, открытое окончание, внешний свивл, 2-3 променадного линка, браш- тэп.

5. Форстепилимини- файвстеп, фоллэвей- променад, променадный поворот, рок-поворот, закрытое окончание, форстеп-перемена.
6. Два шага ДЦ (ЛН ПН), 1-2 открытого левого поворота, внешний свивл, 2-3 променадного линка, форстеп или мини- файветеп, правый твист-поворот, партнер поворачивается напротив партнерши, рок с ЛН, закрытое окончание.
7. Два шага ДЦ (ЛН ПН) по дуге, закончив ДЦ, файветеп, закончив в ПП ДС, фолэвей-променад, променадный поворот и рок-поворот.

МАССОВЫЙ ФОКСТРОТ

1. Шаги вп, боковой шаг и повторить.
2. Четвертной поворот вправо и влево. Повторить и закончить второй четвертной поворот влево в ПП.
3. Променадное шассе, закончив в основной позиции.
4. Продолжить правым пивот- поворотом.
5. Шаг вп в боковой шаг, закончив по ЛТ. Продолжить левым пивот- поворотом, закончив лицом к С.
6. Продолжить боковым шагом в основной позиции в паре, затем боковой шаг в ПП. Закончить в основной позиции.

ТЕХНИКА ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ ТАНЦЕВ

ПОСТАНОВКА КОРПУСА

Для Румбы и Ча-ча-ча:

1. Встаньте, держа корпус нормально и свободно, стопы вместе.
2. Поднимите грудную клетку, выпрямите позвоночник, но не поднимайте плечи.
3. Выполните шаг в сторону любой ногой и выпрямите опорную ногу. Перенесите полный вес на эту стопу, естественно перемещая таз в сторону и назад, так, чтобы вес ощущался близко к пятке стопы. Колено опорной ноги выпрямлено назад до отказа. Таз отведен назад ровно настолько, чтобы это не влияло на положение верха корпуса.

Для Самбы и Джайва:

1. Встаньте, держа корпус нормально и свободно, стопы вместе.
 2. Поднимите грудную клетку, выпрямите позвоночник, но не поднимайте плечи. Выполните шаг в сторону любой ногой и выпрямите опорную ногу. Перенесите полный вес на эту стопу, вес ближе к подушечке стопы, но каблук в контакте с полом. Колено опорной ноги выпрямлено назад не до отказа («не заперто»). Исключения представляют некоторые фигуры, такие, как Открытые Роки, Роки назад и Коса в Самбе и Чикн-уокс (Шаги цыпленка) в Джайве. Поскольку для Пасодобля нехарактерно самостоятельное действие бедер или таза, постановка корпуса в этом танце также необычна:
 1. Таз слегка подан вперед.
 2. Вес сосредоточен над подушечками стоп,
 3. Когда ноги выпрямляются, колени не «запираются» назад.
- Исключение представляет Испанская линия.

ПОСТРОЕНИЕ

Эта колонка таблицы описывает положение корпуса (например, «лицом» или «спиной») по отношению к залу. Использование «ведущего плеча» не должно оказывать влияния на построение.

Этот термин используется, прежде всего, при описании фигур танцев поступательного типа, т.е. Самбы и Пасодобля. Движение в Румбе, Ча-ча-ча и Джайве не носит поступательного характера.

СТЕПЕНИ ПОВОРОТА

В латиноамериканских танцах стопы никогда не бывают параллельными за исключением приставок. Стопы всегда развернуты наружу, и угол между ними может создаваться стопой, несущей вес или часть веса, стопой без веса или обеими стопами. Эти позиции стоп могут быть результатом либо «естественной выворотности», либо намеренной постановкой стопы под углом,

В результате этой развернутой позиции степень поворота, измеряемого углом между положениями стоп, и степень поворота корпуса часто не совпадают. Типичными примерами являются 2-ой шаг Виска в Самбе; Чековый ход вперед в Румбе и Ча-ча-ча и все Ходы назад в Румбе и Ча-ча-ча.

Если направление стопы, принимающей вес, и направление корпуса в конце шага не совпадают, в таблице приводится степень поворота корпуса, а не стопы.

*Из-за механики Ходов назад в Румбе и Ча-ча-ча стопа, несущая вес, в конечной стадии шага развернется примерно на 1/16. Этот разворот известен как «естественная выворотность», т.к. без нее сохранение баланса на этом ходе невозможно.

ЧЕКОВЫЙ ХОД ВПЕРЕД

В Румбе и Ча-ча-ча, когда шаг вперед используется для последующего изменения направления без поворота или с небольшим поворотом, характер этого шага отличается от характера обычного Хода вперед, поскольку в конце обычного Хода вперед положение корпуса и распределение веса должны способствовать дальнейшему движению вперед на следующем шаге.

Шаг, призванный обеспечить прекращение дальнейшего движения вперед, носит название Чекового Хода вперед, и, по сравнению с обычным Ходом вперед, имеет следующие особенности:

1. Работающая нога занимает позицию впереди корпуса.
2. На работающую ногу переносится только часть веса.
3. Колено опорной ноги сгибается и приближается к колену работающей ноги.
4. Носок работающей ноги разворачивается примерно на 1/16.

В остальном это движение аналогично обычному Ходу вперед: т.е. используется та же работа стопы, колено работающей ноги выпрямляется перед переносом веса (части веса) и имеет место действие бедер.

ХОД ВПЕРЕД В ПОВОРОТЕ

Этот Ход используется, когда при движении вперед необходимо выполнить поворот для последующего движения вперед в другом направлении или назад на следующем шаге, не прерывая при этом нормального действия бедер или корпуса. Изменение направления достигается выполнением нормального Хода вперед, но с постепенным поворотом на этом шаге в требуемое направление. Примером использования Хода вперед в повороте для продолжения движения вперед в другом направлении является последний шаг Партнера во всех фигурах Румбы, которые заканчиваются в позиции Веер.

При использовании Хода вперед в повороте для изменения направления с переходом из движения вперед в движение назад максимально возможный поворот на этом Ходу составляет 3/8. Позиция стоп в конце этого шага: "Назад и слегка в сторону». Если исполняемая фигура требует большей степени поворота, дополнительный поворот достигается на последующем шаге назад.

Примером использования Хода вперед в повороте для изменения направления с переходом из движения вперед в движение назад являются последние два шага Партнерши во всех фигурах Румбы, которые заканчиваются в Позиции Веер или в Открытой Позиции.

ЗАДЕРЖАННЫЙ ХОД

На отдельных фигурах, в основном в Румбе и Ча-ча-ча, используется особый тип Хода, который, позволяя изменить скорость корпуса и стопы, способствует лучшей музыкальной интерпретации. Такой Ход называется «задержанным» и бывает трех типов:

1. Задержанный Ход вперед, колено согнуто.
2. Задержанный Ход вперед, колено прямое.
3. Задержанный Ход назад, колено согнуто.

При выполнении такого Хода стопа сначала выводится в позицию без полного переноса веса. Вес переносится позже обычного, после чего следует поворот, предусмотренный техникой конкретной фигуры.

В зависимости от позиции, в которой используется Задержанный Ход вперед, колено работающей ноги может быть либо прямым (как в обычном Ходе вперед), либо согнутым, пока стопа не приняла полный вес. При полном переносе веса колено принимающей вес ноги всегда выпрямлено.

Колено работающей ноги на всех Задержанных Ходах назад всегда согнуто пока стопа не приняла полный вес. В таблицах указываются все позиции, в которых следует использовать Задержанный Ход. В примечании оговаривается, выполняется ли этот Ход с согнутым или прямым коленом, пока стопа не приняла вес.

ЛАТИНСКИЙ КРЕСТ

Когда в латиноамериканских танцах одна нога скрещивается впереди или позади другой, позиция ног всегда одинакова. Эта позиция называется «Латинский Крест». Ниже описано, как именно выполняется скрещивание ПН позади ЛН любым из партнеров.

Когда ПН скрещивается за ЛН, оба колена согнуты и бедра расположены на одной высоте. Носок ПН развернут наружу и правое колено «Спрятано» за левым. С поправкой на длину ноги от колена до стопы и на степень растяжки голеностопа, расстояние между носком ПН и каблуком ЛН составляет примерно 15 см.

В колонке «Позиция стоп» Латинский Крест (ПН за ЛН) описывается так: «ПН скрещивается за ЛН».

Распределение веса может быть различным и зависит от исполняемой фигуры.

Аналогичная позиция возникает при скрещивании ЛН за ПН или когда скрещенная позиция является результатом свивла на одной стопе.

ПОЗИЦИИ РУК

При переходе из одной Основной Позиции в другую партнер достигает желаемого результата с помощью ведения - физического или шейпинг- ведения. Положение соединенных рук определяется, таким образом, способом ведения в конкретном случае.

Если в исполняемом движении участвует ритм тела, свободные руки становятся физическим продолжением тела и, поэтому, они должны плавно передать движение через запястья к пальцам и закончить в правильной позиции на требуемую долю такта. Поскольку руки используются как физическое продолжение тела, действие рук в этом случае закончится после соответствующего действия корпуса.

Типичные позиции свободных рук следующие:

1. В сторону и вытянута.
2. В сторону и подведена к корпусу.
3. Вперед и подведена к корпусу.
4. Накрест и подведена к корпусу.
5. В сторону и слегка подведена к корпусу.

В тех случаях, когда исполняемая фигура представляет собой «позу», как, например, Самба-локи или Испанская Линия, необходимая позиция рук достигается одновременно с постановкой стопы в соответствующую позицию.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Поскольку Чековый Ход Вперед по сравнению с Ходом Назад (Румба и Ча-ча-ча) имеет несколько другую технику исполнения, соединенная рука Партнера должна перейти в позицию «Вперед и вытянута» при исполнении им Чекового Хода Вперед из Открытой Позиции.

ВАРИАНТЫ СОЕДИНЕНИЯ РУК

Как правило, кисти рук соединяются «ладонь в ладонь», и либо большой палец, либо остальные пальцы Партнера смыкаются на тыльной стороне кисти Партнерши в зависимости от позиции рук.

Если партнеры расположены на расстоянии, как, например, в Открытой Позиции или в Позиции Веер, кисть Партнерши обращена ладонью вниз и лежит на ладони Партнера, обращенной вверх, при этом его большой палец расположен на тыльной стороне ее ладони примерно на линии, проходящей между основаниями ее указательного и безымянного пальцев.

Когда левая рука Партнера поднята, обозначая поворот Партнерши влево, кисти рук соединены «ладонь в ладонь», а большой палец Партнера расположен как описано выше. Исключениями являются Смена Мест Слева Направо, Теневые Ботафого и Три Алеманы. Когда левая рука Партнера поднята, обозначая поворот Партнерши вправо, кисти рук соединены «ладонь в ладонь», а большой палец Партнера легко сомкнут на тыльной стороне кисти Партнерши, чтобы дать возможность ее кисти повернуться в его руке, когда ее корпус вращается вправо.

В Замкнутой Позиции в паре левая кисть Партнера и правая кисть Партнерши соединены «ладонь в ладонь» и пальцы Партнера сомкнуты на тыльной стороне ее кисти. Запястье Партнера прямое, а запястье партнерши слегка отклонено назад.

При изменении Позиции Рук следует по возможности избегать потери соединения. Партнерша никогда не должна смыкать пальцы и захватывать кисть Партнера.

ТИПЫ ВЕДЕНИЯ

В латиноамериканских танцах Партнер использует два типа ведения:

1. Физическое ведение.

Для сообщения физического ведения Партнер использует напряжение мышц соединенных рук. Партнерша отвечает напряжением мышц своей руки (рук), и создаваемое противодействие дает возможность Партнеру вести ее в требуемую позицию.

В фигурах, требующих физического ведения, соединенная рука Партнерши обычно слегка подведена к корпусу и напряжена.

2. Шейпинг-ведение.

Это ведение сообщается Партнером через позиции свободных или соединенных рук и через позиции корпуса.

В фигурах, требующих шейпинг-ведения, соединенная рука Партнерши обычно слегка подведена к корпусу и минимально напряжена.

РУМБА

МУЗЫКАЛЬНЫЙ РАЗМЕР

Музыкальный размер - 4/4 с основным ударным акцентом на 4-ой доле.

Танец следует начинать, выполняя первый шаг на 4-ую долю музыкального такта

ТЕМП

27-29 тактов/минуту.

РИТМ И ДОЛИ ТАКТА

Румба - «танец тела». Действие бедер является результатом контролируемого переноса веса с одной ноги на другую. Каждое движение стопы занимает 1/2 доли. Перенос веса или действие корпуса затем происходит на второй половине доли для шагов, выполняемых на

2-ю и 3-ю доли такта. На шагах, занимающих две доли (т.е. на тех, которые выполняются на 4.1), для переноса веса или для действия корпуса используются полторы доли. Чтобы отразить эту музыкальную интерпретацию, каждую фигуру, начиная с подготовительного шага на счет 4.

РАБОТА СТОПЫ

Все шаги вперед начинаются с носка, затем на подушечку стопы с некоторым давлением в пол. Каблук опускается непосредственно перед достижением полной амплитуды шага. Такая работа стопы описана в таблицах как «под, вся стопа».

Шаги назад выполняются сначала с подушечки стопы, а затем на носок. Наконец, каблук опускается при переносе веса, когда достигнута полная амплитуда шага. В конце шага каблук стопы, оставшейся без веса, естественно снимается с пола. Это не должно вызывать слишком сильное сгибание колена. Такая работа стопы описана в таблицах как «под, вся стопа».

КУКАРАЧА (А)

Это движение определяется как шаги с давлением и исполняется в основном Партнером. Оно состоит из трех шагов, обычно выполняемых без поворота. На третьем шаге нога приставляется.

При выполнении первого шага нога выносится дальше, чем корпус, и шаг выполняется с давлением в пол, оставив часть веса на опорной стопе. Направление движения стопы может быть вперед, диагонально вперед, в сторону, диагонально назад или назад. Носок слегка развернут наружу в конце этого шага.

На втором шаге выполняется полный перенос веса на опорную ногу на месте. На третьем шаге работающая нога приставляется к опорной. В классическом варианте каблук опорной ноги не снимается с пола. Таким образом, работа стопы описывается следующим образом: 1 - под, вся стопа; 2 - вся стопа; 3 - под, вся стопа. Однако, если Кукарача выполняется вперед, такая работа стопы практически невозможна и на каждом шаге Кукарачи Вперед работа стопы - «под, вся стопа».

Первый шаг Кукарачи Вперед представляет собой Чековый Ход Вперед.

АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ (М)

Выполняется только Партнером после шага ПН, законченного в сторону в Открытой Позе, после чего:

1. ПН приставить к ЛН Счет 2
2. Перенести вес на ПН на месте Счет 3
3. ЛН в сторону и слегка из Счет 4
4. Продолжить Правым Волчком.

Это движение используется Партнером вместо шагов 1-3 Основного Движения при переходе из Открытой позиции в Закрытую. Партнерша приставляет ПН к ЛН на шаге 1, затем ЛН вперед на шаге 2.

ПОСТУПАТЕЛЬНЫЕ ХОДЫ

Большинство движений, танцуемых в Румбе, основаны на Поступательном Ходе. Придавая особую важность этому действию, мы приводим подробное описание принципов, составляющих основу правильных Ходов вперед и Назад.

ХОДЫ НАЗАД (ПАРТНЕР И ПАРТНЕРША) (А)

Перед началом Хода примите правильное положение корпуса (См. стр. 9), перенесите полный ее на опорную ногу (например, на правую) (См. Примечание 1 ниже) и выведите ЛН вперед без веса.

Чтобы начать Ход Назад, переместите ЛН назад, не меняя положение корпуса, сначала подушечкой, а потом носком стопы с давлением в пол на расстояние, при котором вес все еще может легко удерживаться на опорной ноге, колено которой остается

выпрямлено. Колено ЛН слегка согнуто. Затем левый каблук опускается на пол, и ЛН выпрямляется, принимая вес. Скорость переноса веса зависит от того, занимает ли Ход Назад одну или две доли такта. В конце шага ЛН выпрямлена и перпендикулярна полу. Бедро и носок ЛН развернуты под углом примерно 1/16.

Напряжение мышц ПН сохраняется (эта нога сейчас без веса). ПН выпрямлена, правый каблук легко касается пола или в естественной манере чуть снят.

Те же принципы соблюдаются при повторении Хода Назад с ПН.

ПРИМЕЧАНИЕ 1. Бедро/таз сильно перемещается вправо, и ПН выпрямлена. Из-за смещения таза ЛН зрительно выглядит длиннее, чем ПН, поэтому при перемещении ЛН необходима интенсивная работа левого колена и левой голени.

СХЕМА С ХОДАМИ ВПЕРЕД (А)

Партнер. Выполните шесть Ходов Вперед (ЛПЛ ПЛП). Счет: 234.1 234. 1

Партнерша. Когда Партнер выполняет Ходы Вперед, Партнерша выполняет шесть Ходов Назад (ПЛП ЛПЛ).

Степень поворота. Партнер и Партнерша. Шесть Ходов можно выполнить без поворота или по дуге влево или вправо.

Шейпинг. Шаги 1-6: Закрытая Позиция в паре.

Предшествующие фигуры. Шаги 4-6 Основного Движения, но шаг 6 выполняется вперед.

Последующие фигуры. Основное Движение.

СХЕМА С ХОДАМИ НАЗАД (А)

Партнер. Выполните шесть Ходов Назад (ПЛП ЛПЛ) Счет: 234.1 234.1

Партнерша. Когда Партнер выполняет Ходы Назад, Партнерша выполняет шесть Ходов Вперед (ЛПЛ ПЛП).

Степень поворота. Партнер и Партнерша. Шесть Ходов можно выполнить без поворота или по дуге влево или вправо.

Шейпинг. Шаги 1-6: Закрытая Позиция в паре.

Предшествующие фигуры. Шаги 1-3 Основного Движения, но шаг 3 выполняется назад.

Последующие фигуры. Шаги 4-6 Основного Движения, Веер. Если шаг 6 выполняется в сторону и слегка назад, далее может следовать Правый Волчок.

Описанные ниже Ходы Вперед и Назад выполняются в приведенной связке лишь как упражнение для отработки учениками этих важных движений. Однако Шесть Ходов Назад часто выполняются Партнером (вперед Партнершей) и в реальном танце но в Открытой Позиции ЛР за ПР. Как вариант, Партнер может выполнить первую группу из трех ходов ПР за ЛР, сменив положение рук на ЛР за ПР на второй группе из трех ходов.

Шейпинг. Шаги 1-6 в Открытой Позиции со сменой рук или без нее.

Предшествующие фигуры. Шаги 1-3 Основного Движения, но третий шаг выполняется назад, освобождая ПР; шаги 1-3 Открытого Хип-твиста, но третий шаг назад.

Последующие фигуры. Поворот Под Рукой Вправо или Спот-поворот Влево.

Если шестой Ход выполняется в сторону и слегка назад, можно продолжить Правым Волчком.

ХОДЫ ВПЕРЕД В ТЕНЕВОЙ ПОЗИЦИИ (М)

Ходы Вперед можно выполнять в Теневой Позиции с использованием одного из трех стандартных соединений рук. В этих случаях Партнерша также выполняет Ходы Вперед, но техника исполнения Ходов остается неизменной,

Шейпинг. Шаги 1-6 в Теневой Позиции ЛР за ПР и ПР за ЛР; ЛР за ПР и ПР за правое плечо; или же в Теневой Позиции с соединенными одноименными руками.

Предшествующие фигуры. На шаге 3 Спирали примите Теневую Позицию после окончания Партнершей ее Спирального Кросса. После этого Партнер начинает Ходы с ПН, Партнерша - с ЛН.

Последующие фигуры. После Хода Вперед Партнера ЛН в ритме 4.1, перенесите вес на ПН на месте и выполните шаги 4-6 Основного Движения, ведя Партнершу влево, закончив в Позиции Веер, счет 234.1.

ХОДЫ ВПЕРЕД (ПАРТНЕР И ПАРТНЕРША) (А)

Перед началом выполнения Хода примите правильное положение корпуса, перенесите полный вес на опорную ногу (например, правую) и отведите ЛН назад без веса. Начиная Ход Вперед, подайте вперед корпус. Верх корпуса слегка впереди благодаря несколько смещенному вперед центру тяжести тела.

Непосредственно перед моментом потери баланса, переместите ЛН вперед сначала носком, а затем подушечкой стопы с давлением в пол. Каблук опускается, и левое колено выпрямляется непосредственно перед окончанием шага. После этого вес переносится на ЛН, и скорость переноса зависит от того, занимает ли этот Ход одну или две доли такта.

Мышцы ПН сохраняют напряжение (эта нога сейчас без веса) и колено выпрямлено. В конце шага бедро и носок ПН развернуты наружу примерно на 1/16.

Те же принципы соблюдаются при повторении Хода с ПН.

ШЕЙПИНГ

Шаг 1: Начать в Открытой Позиции, ЛР за ПР. Шаг 3: Повести П-у на поворот вправо на второй доле шага 3, затем освободить ЛР. Соединить обе руки с руками П-и, положив руки на ее предплечья, останавливая ее поворот вправо. Шаг 6: Повести П-у на поворот влево на второй доле шага 6, затем освободить руки. Соединить обе руки с руками П-и, положив руки на ее предплечья, останавливая ее поворот влево, затем освободить руки. Шаг 12: Закончить в Открытой Позиции.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Клюшка, Спираль, Следующие фигуры, законченные в Открытой ПП; Закрытый Хип-твист, Открытый Хип-твист, Завиток, Непрерывный Круговой Хип-твист.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Шаги 1-3 Основного Хода, переходя в Закрытую Позицию, Открытый Хип-твист, Завиток.

ТРИ ТРОЙКИ, ЗАКОНЧИВ В ПОЗИЦИИ ВЕЕР (31)

После шага 8 Трех Троек можно выполнить более современное и интересное по характеру Окончание:

Когда П-а выполняет шаги вп с ПН (шаг 9), П-р ведет ее ПР на поворот на 1/2 вправо, затем, освобождая руки, останавливает ее поворот, беря ЛР за ПР, закончив в Открытой Позиции.

Затем П-р ведет П-у еп (ЛПЛ) сбоку, закончив в Позиции Веер.

Шаги П-ра: 10: ПН из. 11: ЛН на месте 12: ПН в сторону и слегка вп.

Ритм: 2.3. 4.1. Степень поворота: П-р: Шаг 9; 1/8 влево; Шаг 10: Без поворота; Шаги 11-12: 1/4 влево.

П-а: Шаги 8-9: Без поворота, затем 1/2 вправо на второй доле шага 9. Шаг 10: Без поворота.

Шаги 11-12: 1/2 влево.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Более сложный ритм для трех шагов выхода в Веер: Сохранить позицию на шаге 9 на счет 2. Ритм на шагах 10, 11 и 12 в этом случае: S .3 .4 .1.

САМБА

МУЗЫКАЛЬНЫЙ РАЗМЕР

Музыкальный размер 2/4 с основным ударным акцентом на 2-ой доле каждого музыкального такта.

ТЕМП

50/52 тактов/минуту.

РИТМ И ДОЛИ ТАКТА

Многие фигуры в Самбе состоят из шагов, музыкальная длительность которых различна. Различные комбинации ритмов и долей такта, используемых в стандартных фигурах.

БАУНС САМБЫ

Баунс возникает в результате сгибания и выпрямления колена и голеностопа ноги, на которой сосредоточен основной вес на всех движениях Самбы, которые исполняются в ритме «1а2».

Каждое снижение занимает 1/2 доли, и каждое выпрямление коленей занимает 1/2 доли. Для этих полудолей используется счет 1/4. Если начать из позиции, при которой оба колена согнуты, ритм Баунса будет: & 1 & 2 & 1 & 2 и т.д.

Если соединить ритм Баунса и ритм перемещения ног, то результирующий ритм можно представить так: & 1 & а 2 & 1 & а 2 ...и т.д.

Выпрямление колена при Баунсе, которое начинается на «8» после счета «1», продолжается в момент начала следующего шага, занимающего 1/4 доли такта.

Амплитуда Баунса различна для различных фигур; в описаниях она указывается под заголовком «баунс».

Баунс не используется в фигурах с шагами, занимающими 1/2 доли. Важным исключением из этого правила являются Ходы Крусадо.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Поступательные Вольты Вправо, Стационарные Ходы Самбы (ЛПЛ), ведя П-у на Поворот На Трех Шагах**, исполняемых после Открытого или после Закрытого Рока Вправо, Бегущие Шаги из Променада в Обратный Променад, или Боковой Ход Самбы.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Боковой Ход Самбы, Непрерывный Вольтовый Спот-поворот Вправо.

ПОСТРОЕНИЕ

П-р и П-а: Начать по ЛТ в Открытой ОПП с весом на ЛН (П-а на ПН), закончить по ЛТ в Открытой ОПП.

П-р: Выполнить Стационарный Ход Самбы, беря ПР П-и своей ЛР и ведя ее влево от себя с сильным поворотом влево под поднятой ЛР. На этом шаге ПР освобождается.

Па:

1. ПН в сторону с сильным поворотом влево (Спиральный Кросс) Счет 1 (3/4 доли)
2. Продолжить сильный поворот влево. ЛН вп Счет 2 (1/2 доли)
3. Продолжая сильный поворот влево, ПН вп, закончив ЛН скрещенной без веса перед ПН (Спиральный Кросс) Счет 3 (3/4 доли).

МЕТОДЫ ПЕРЕМЕНЫ НОГИ В САМБЕ (F)

Ряд фигур в Самбе оба партнера могут исполнять в Теневой Позии с соединением одноименных рук и с весом на одноименных ногах. В качестве примеров можно привести Ботафого, Кортаджаку, Поступательные Вольты и Ходы Крусадо и Локи. Чтобы переменить ногу, один из танцоров, обычно Партнер, выполняет два переноса веса, в то время как другой - три переноса на один такт музыки.

А. П-р выполняет шаг вперед ПН (или ЛН) с обычным переносом веса (М), затем приставляет или почти приставляет ЛН к ПН (или ПН к ЛН) с обычным переносом веса (М). В течение этого музыкального такта он ведет П-у на фигуру из трех шагов, например, Ботафого или Вольтовый Спот-поворот (1a2).

В. П-р выполняет Кик вперед ПН (1), шаг назад ПН с внутреннего ребра подушечки с частью веса (а), затем переносит полный вес на ЛН на месте (2). Это движение известно как «Болл-чейндж». В течение этого музыкального такта он ведет П-у, например, на Ботафого.

Любой из вышеприведенных методов может использоваться для перехода из обычной позиции на противоположных ногах в позицию на одноименных ногах и обратно. Ниже приводятся используемые в Самбе типичные способы перемены ноги.

СПОСОБ 1

ДЛЯ ПЕРЕХОДА В ТЕНЕВУЮ ПОЗИЦИЮ НА ОДНОИМЕННЫХ НОГАХ С СОЕДИНЕНИЕМ ОДНОИМЕННЫХ РУК.

После Бокового Хода Самбы из ПП с поворотом на 1/8 вправо (П-а влево) и освобождения правой руки, П-р выполняет шаг вперед ЛН (М), затем приставляет или почти приставляет ПН к ЛН (М). В течение этого музыкального такта он ведет П-у на Вольтовый Спот-поворот вправо (1a2) на 1.1/4. Когда П-а завершает свой поворот вправо, П-р принимает Теневую Позию с соединенными одноименными руками.

Далее могут следовать: Ботафого в Теневой Позии, Поступательные Вольты Вправо в Теневой Позии, Ходы Крусадо и Локи в Теневой Позии.

Для стабилизации Теневой Позии после такой перемены ноги сегодня используется распространенный прием: оба партнера выполняют шаг ЛН вперед в Теневой Позии слегка накрест корпуса (М), затем шаг ПН в сторону и слегка вперед, сгибая правое колено (М). Затем из этой позиции выполняется следующая фигура.

СПОСОБ 2

ДЛЯ ПЕРЕХОДА В ОБЫЧНУЮ ЗАКРЫТУЮ ПОЗИЦИЮ НА ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ НОГАХ ИЗ ТЕНЕВОЙ ПОЗИЦИИ НА ОДНОИМЕННЫХ НОГАХ С СОЕДИНЕНИЕМ ОДНОИМЕННЫХ РУК.

После выполнения фигуры в Теневой Позии с одноименных ног и закончив с весом на ЛН, П-р выполняет шаг вперед ПН (М), приставляет ЛН к ПН (М), ведя П-у на этом движении на Вольтовый Спот-поворот Вправо (1a2). Закрытая Позия принимается в конце поворота П-и вправо. Как вариант, П-р может выполнить Болл-чейндж (1a2).

Далее могут следовать: Любая фигура, начинающаяся с ПН в Закрытой Позии и в этом Построении.

СПОСОБ 3

ДЛЯ ПЕРЕХОДА В КОНТРА-ПП НА ОДНОИМЕННЫХ НОГАХ После выполнения Променадных Ботафого П-р выполняет шаг вперед ПН в ПП (М), приставляет ЛН к ПН (М). В течение этого движения П-р ведет П-у на Ботафого из ПП с поворотом примерно на 1/4 влево (1a2).

Как вариант, П-р может выполнить Болл-чейндж (1a2). Далее могут следовать: Контра-ботафого, Круговые Вольты Вправо.

СПОСОБ 4

ДЛЯ ПЕРЕХОДА В ОБЫЧНУЮ ПП НА ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ НОГАХ ИЗ КОНТРА-ПП После выполнения движения с одноименных ног, которое заканчивается в Контра-ПП, П-р выполняет шаг ПН вперед (М), приставляет ЛН к ПН (М). Во время этого движения он ведет П-у на Ботафого (1а2), закончив в ПП.

Как вариант, П-р может выполнить Болл-чейндж (1а2). Далее могут следовать: Ход Самбы, Боковой Ход Самбы,

ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ:

Техника исполнения стандартных фигур в Теневой Позии с соединением одноименных рук аналогична описанной в соответствующих таблицах. Однако П-а выполняет шаги П-ра с той же ноги и в том же ритме, что и П-р.

ОСНОВНОЙ ХОД СБОКУ (АУТСАЙД БЕЙСИК)**БАУНС**

Постоянно используется баунс Самбы.

ШЕЙПИНГ

Шаги 1-12: Начать и закончить в Закрытой Позии.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая фигура, которая заканчивается в Закрытой Позии со свободной ПН.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая фигура, которая начинается с ПН в Закрытой Позии.

ПОСТРОЕНИЕ

Зависит от предыдущей фигуры. Можно начать и закончить в любом стандартном построении.

ВОЛЬТЫ**(А)ПРОСТАЯ ВОЛЬТА ВПРАВО ИЛИ ВЛЕВО**

Вольта, исполняемая в Закрытой Позии на один или два такта с поворотом или без него, используется как связка в хореографической композиции.

(В) КРИСС-КРОСС

Смотри "Поступательные Вольты Вправо" и "Поступательные Вольты Влево" на стр. 140 и 142 соответственно.

(Е) МЭЙПОУЛ

Смотри «Непрерывный Вольтовый Спот-поворот Вправо- и «Непрерывный Вольтовый Спот-поворот Влево» на стр. 144 и 146 соответственно.

(М)РАУНДЭБАУТ

Смотри «Круговые Вольты Вправо» и «Круговые Вольты Влево» на стр. 148 и 150 соответственно.

(О) ЗАКРЫТАЯ ВОЛЬТА

Вариант Вольты, исполняемый в Променадной Позии, когда и П-р и П-а поворачиваются влево. Фигура недостаточно передает характер Вольты. Не рекомендуется для исполнения.

БАУНС-РИТМ (20)

Баунс-ритм используется при составлении схем, синхронизированных с музыкальной фразой Самбы. Он также используется, чтобы преодолеть трудности, возникающие при составлении из основных фигур схем, которые занимают точно четыре или восемь тактов музыки. После окончания фигуры можно сохранить позицию или приставить стопу без веса, выполняя Баунс-ритм на один или два такта музыки, прежде чем продолжить следующей фигурой. Баунс-ритм можно выполнять,

используя обычное действие Баунса (см. стр. 101) или на прямой ноге, несущей полный вес - в последнем случае Баунс-ритм создается боковым перемещением бедер.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Баунс-ритм является не самостоятельной фигурой, а «действием».

РУМБА

УРОВЕНЬ 1

- Начать в Закрытой Позии. Основное Движение (1.1/2); Поворот Под Рукой Вправо; Основное Движение; Поворот Под Рукой Влево; Чек из Открытой ПП и Открытой ОПП; Спот-поворот Влево; Шаги 1-3 Основного Движения в Открытой Позии, шаг из на шаге 3; Ходы Назад в Открытой Позии, ЛР за ПР (6); Поворот Под Рукой Вправо; Рука-к-руке (1.1/2); Слот-поворот Влево; Шаги 1-3 Основного Движения из Открытой Позии в Закрытую; Правый Волчок. Повторить.

УРОВЕНЬ 2

- Начать в Открытой Позии, ЛР за ПР. Открытый Хип-теист; Ключка; Шаги 1-3 Основного Движения из Открытой Позии в Закрытую; Шаги 7-9 Правого Волчка; Закрытый Хип-твист; Алемана; Спираль; Завиток; Ключка с поворотом в Открытую ОЛП; Чек Из Открытой ОПП и Открытой ПП; Поворот Под Рукой Влево; Шаги 7-9 Правого Волчка. Закрытый Хип-твист в Закрытой Позии; Левый Волчок; Шаги 1-3 Основного Движения с выходом в Веер, П-р поворачивается, закончив в Открытой Позии. Повторить.

УРОВЕНЬ 3

- Начать в Открытой Позии ЛР за ПР. Открытый Хип-твист; Алемана; Роуп-спиннинг; Раскрывание Вправо и Влево; Спираль в Фоллэвей; Кубинские Роки; Ходы Вперед в Теневой Позии с выходом в Веер: Три Алеманы; Непрерывный Хип-твист; Непрерывный Круговой Хип-твист; Скользящие Дверцы с окончанием Спиралью. Повторить.

САМБА

УРОВЕНЬ 1

- Начать в Закрытой Позии лицом к С, вес на ПН.
Виски Самбы Влево и Вправо (2); Ход Самбы(ЛПЛ); Боковой Ход Самбы(ПЛП); Ход Самбы(ЛПЛ); Боковой Ход Самбы (ПЛП); Стационарный Ход Самбы (4); Виски Самбы Влево и Вправо (2) Виск Влево (П-а: Вольтовый Спот-поворот Вправо); Виски Вправо и Влево; Виск Вправо (П-а: Вольтовый Слот-поворот Влево); Виск Влево; Правый Роул, закончив лицом по ЛТ; Закрытые Роки (3); Левый поворот, закончив лицом по ЛТ; Поступательные Ботафого; Основное Движение с ПН сбоку П-ра. Кортаджака (6 Быстрых). Повторить.

УРОВЕНЬ 2

- Начать в Закрытой Позии лицом к С, вес на ПН.
Променадные Бота-фого; Боковой Ход Самбы(ПЛП); Ход Самбы(ЛПЛ); Боковой Ход Самбы(ПЛП); Ход Самбы(ЛПЛ); Боковой Ход Самбы(ПЛП); Теневые Ботафого (4); Поступательные Вольты Вправо и Влево; Виск Влево; Правый Роул (1.1/2), закончив спиной по ЛТ; Роки Назад (4); Коса (3); Шаги 4-6 Левого Поворота; Виски Самбы Влево и Вправо (2) Повторить.

УРОВЕНЬ 3

- Начать в Закрытой Позии лицом к С, вес на ПН.

Виски Самбы Влево и Вправо; Ход Самбы(ЛПЛ); Боковой Ход Самбы(ПЛП); Ход Самбы(ЛПЛ); Боковой Ход Самбы(ПЛП); Смена ноги, Метод 1; Локи Крусадо в Теневой Позиции (4); Бота-фого в Теневой позиции; Бота-фого, поворачивая П-у вправо; Контра-ботафого (3); Круговые Вольты Вправо; Контра-ботафого(2); Круговые Вольты Влево; Контра-ботафого(2); Смена ноги, Метод 4; Ход Самбы(ПЛП); Виск Влево; Бегущие Шаги из Променада в Обратный Променад; Стационарный Ход Самбы, ведя П-у на Поворот на Трех Шагах Влево; Локи Самбы в Открытой ОПП; Непрерывные Вольтовые Спот-повороты Вправо; Виск Вправо. Повторить.

ПАСОДОБЛЬ

МУЗЫКАЛЬНЫЙ РАЗМЕР

Музыкальный размер этого танца - 2/4. Акцент на 1-ой доле каждого такта. Танец следует начинать шагом на 1-ую долю музыкальной фразы.

ТЕМП

60/62 тактов/минуту

ПП И ОПП

В дополнение к информации, касающейся ПП и ОПП на стр. 18 Части I, для Пасодобля характерно следующее:

1. Когда один или оба партнера движутся в ПП, контакт между партнерами исчезает и в Променаде расстояние между партнерами составляет примерно 25 см.
2. На некоторых фигурах ноги партнеров движутся «асимметрично». Например, на шагах 7-16 фигуры «Шестнадцать» ноги Партнера остаются на месте, в то время как Партнерша переходит из ПП в ОПП. Когда Партнерша выполняет свои шаги, Партнер переводит рамку рук из ПП в ОПП.

Та же ситуация возникает и при исполнении некоторых других фигур Пасодобля.

Хотя партнеры движутся в ПП или ОПП на фигурах этого типа не одновременно, в описаниях указывается Работа Стопы того из партнеров, который движется «в ПП» или «в ОПП». В этих случаях угол между партнерами часто отличается от стандартного.

СПОСОБ СЧЕТА «ПО ЧЕТВЕРКАМ И ПО ВОСЬМЕРКАМ»

Ритм фигур, состоящих из шагов, каждый из которых занимает одну долю музыки - 1 2. 1 2. 1 2. и т.д.

Поскольку некоторые фигуры содержат большое количество шагов, использование такого счета становится неоправданно сложным.

Эту трудность можно преодолеть, считая каждую группу из 4 или 8 шагов отдельно, используя цифровой счет 1234- или 12345678. Такой способ подсчета рекомендуется для учебных целей и удобен как альтернатива фактическому ритму, который требуется от кандидата на профессиональных экзаменах.

Цифровой счет имеет также свои преимущества при группировке фигур в схему, поскольку, чтобы хореография отвечала музыкальной фразировке, необходимо, чтобы каждая законченная группа шагов занимала одинаковое количество музыкальных тактов.

АППЕЛЬ (А)

Аппелем называется подготовительный шаг, используемый для начала движения, в течение которого Закрытая Позиция в паре не сохраняется.

Начинающийся из Закрытой Позиции с соединенными стопами и весом на ЛИ (П-а на ПН), Аппель представляет собой резкое движение правой стопы и ПН вниз, сопровождаемое соответствующим ведением в исполняемую фигуру. Работа стопы - «под, вся стопа».

ПОДЪЕМЫ ВПРАВО (А)

Если Шассе Вправо выполняются с изменением высоты, фигура носит название Подъемы Вправо.

Обычно используются следующие соединения:

1. Шаги 1, 2 Шассе Вправо на всей стопе и с согнутыми коленями, после чего следуют шаги 3, 4 высоко на носках с выпрямленными коленями.

2. Шаги 1, 2 Шассе Вправо высоко на носках с выпрямленными коленями, после чего следуют шаги 3, 4 на всей стопе с согнутыми коленями.

3. Шаги 1-4 Шассе Вправо на всей стопе и с согнутыми коленями, после чего следуют шаги 1-4, повторенные высоко на носках с выпрямленными коленями.

4. Шаги 1-4 Шассе Вправо высоко на носках с выпрямленными коленями, после чего следуют шаги 1-4, повторенные на всей стопе с согнутыми коленями.

Предшествующие фигуры: Как для Шассе Вправо. Последующие фигуры: Как для Шассе Вправо.

ПОДЪЕМЫ ВЛЕВО (А)

Если Шассе Влево выполняются с изменением высоты, фигура носит название Подъемы Влево.

Обычно используются следующие соединения:

- Шаги 1-2 Шассе Влево на всей стопе и с согнутыми коленями, после чего следуют шаги 3, 4 высоко на носках с выпрямленными коленями.

- Шаги 1, 2 Шассе Влево высоко на носках с выпрямленными коленями, после чего следуют шаги 3, 4 на всей стопе с согнутыми коленями.

- Шаги 1-4 Шассе Влево на всей стопе и с согнутыми коленями, после чего следуют Шассе Влево высоко на носках с выпрямленными коленями.

- Шаги 1-4 Шассе Влево высоко на носках с выпрямленными коленями, после чего следуют Шассе Влево на всей стопе с согнутыми коленями.

Предшествующие фигуры: Как для Шассе Влево. Последующие фигуры: Как для Шассе Влево.

МЕТОДЫ СМЕНЫ НОГ В ПАСОДОБЛЕ

большинство основных и стандартных фигур в Пасодобле построены таким образом, что П-р начинает каждую фигуру с ПН на первую долю каждого такта музыки.

Однако некоторые из более сложных фигур и вариаций, которые танцуют сегодня, П-р должен начинать с ЛН.

В связи с этим при построении хореографии Пасодобля необходимо иметь представление о методах смены ног.

Существует пять стандартных способов, которые Можно использовать для смены ног.

ХЕЗИТЕЙШН НА ОДНУ ДОЛЮ (М)

Хезитейшн на одну долю, прежде чем продолжить Сюр Пласом с другой ноги.

СИНКОПИРОВАННЫЙ СЮР ПЛАС (М)

Это обычный Сюр Плас, но на протяжении четырех музыкальных долей два переноса веса выполняются на одну долю. Таким образом, фигура включает пять переносов веса, и ее ритм становится 12&12. П-р продолжает танец с ЛН на первую долю каждого такта.

Аналогично, если Сюр Плас начинается с ЛН, последующая фигура будет начинаться с ПН.

КУ-ДЕ-ПИК (F)

Основная цель Ку-де-пик - позволить танцору сменить ногу, хотя, как описано ниже, она иногда используется и как самостоятельная фигура, которая не предполагает перемену ноги.

Если Ку-де-пик начинается с ЛН, то последующая фигура начнется шагом ПН на первую долю такта. Если Ку-де-пик начинается с ПН, то следующая фигура начнется шагом ЛН на первую долю такта.

Если за Ку-де-пик, который начинается с ПН, немедленно следует еще один Ку-де-пик, начинающийся с ЛН, то перемены ноги не происходит, и фигура является полноценной и самостоятельной.

Аналогичная ситуация возникает, если за Ку-де-пик, который начинается с ЛН, следует еще один Ку-де-пик с ПН. Возможен еще один вариант исполнения Ку-де-пик без перемены ноги. За шагами 1-5 Ку-де-пик с ПН сразу же следует Синкопированное Шассе. За этой вариацией закрепилось название "Синкопированный Ку-де-пик". Таким образом, существуют четыре варианта исполнения этой фигуры:

- a) Ку-де-пик со сменой ЛН на ПН
- b) Ку-де-пик со сменой ПН на ЛН
- c) Куплет Ку-де-пик
- d) Синкопированный Ку-де-пик

КУПЛЕТ КУ-ДЕ-ПИК (F)

ПАРТНЕР

Начать в Закрытой Позии, стопы вместе, с весом на ЛН.

Выполнить Ку-де-пик со сменой ПН на ЛН, далее сразу же следует Ку-де-пик со сменой ЛН на ПН. Закончить в Закрытой Позии, вес на ЛН.

ПАРТНЕРША

Шаги П-и нормально-противоположные на всех двенадцати шагах.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая фигура, законченная в Закрытой Позии, стопы вместе. П-р с весом на ЛН (П-а на ПН).

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Сюр Плас. В зависимости от Построения, любая фигура, которая начинается с ПН из Закрытой Позии.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВЫХОДЫ В ПП (F)

В виду того, что очень многие фигуры начинаются лицом к С с Апелем для выхода в ПП, мы советуем, составляя схемы, избегать повторений.

Ниже приводятся три метода выхода в ПП с другим Построением, без Апеля, но с сохранением музыкальной фразировки:

МЕТОД 1

Начать лицом к Ц в Закрытой Позии.

Шаги 1, 2 Шассе Вправо или Сюр Плас, за которыми сразу же следует Левый Фоллэвей.

Закончить по ЛТ в ПП и продолжить с шага 3 Променада, Шестнадцать, Твист-поворота, Из Променада в Обратный Променад, Твисты, Поступательные Спины из ПП, Поступательные Спины из ОПП, Ла Пасс.

МЕТОД 2

Начать лицом к Ц в Закрытой Позии

Выполнить шаги 1, 2 Шассе Вправо или Сюр Плас, после чего сразу же следует Открытый Телемарк

Закончить по ЛТ в ПП и продолжить с шага 3 любой фигуры, приведенной выше в Методе 1.

ПАРТНЕР

Аппель ПН (1). ЛН вп (2). С поворотом влево, ПН в сторону (1). Продолжая поворот влево, ЛН в сторону в ПП (2).

ПАРТНЕРША

Шаги П-и нормально-противоположные. П-а выполняет Каблучный Поворот на шаге 3.

МЕТОД 3

Начать лицом к Ц в Закрытой Позиции.

Один такт Сюр Плас или шаги 1, 2 Шассе Вправо, затем:

ПАРТНЕР

Шаг 3: ПН в сторону и слегка нз (1)

Шаг 4: ЛН нз, П-а сбоку (2)

Шаг 5: ПН в сторону и слегка вп (1)

Шаг 6: ЛН в сторону в ПП (2)

ПАРТНЕРША

Шаги П-и нормально-противоположные

Закончить по ЛТ в ПП и продолжить с шага 3 любой фигуры, приведенной выше в Методе 1.

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Шаги 3-5 Метода 3 аналогичны первым трем шагам Шассе-плащ.

2. Шаги 3-6 Метода 3 аналогичны Бегущему Окончанию Квикстепа, законченному в ПП

3. Чтобы лучше отразить характер фигуры, П-р может, после шага 3 исключить движения 4, 5. Шаг 6 не меняется. Шаги П-и не меняются.

ЧА-ЧА-ЧА

МУЗЫКАЛЬНЫЙ РАЗМЕР

Музыкальный размер танца 4/4. Акцент на 1-ой доле каждого такта. Танец следует начинать шагом на 1-ую долю музыкального такта.

ТЕМП

28/30 тактов/минуту.

РИТМ И ЗНАЧЕНИЯ ДОЛЕЙ ТАКТА

Музыка построена таким образом, что четвертая доля каждого такта разбита на две равные части. В танце первые два шага Шассе Ча-ча-ча совпадают с двумя полу долями, полученными в результате разрыва четвертой доли. Третий шаг Шассе совпадает с первой долей следующего такта музыки.

РАБОТА СТОПЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕСА

Все Ходы Вперед начинаются с носка, затем стопа переходит на подушечку с давлением в пол. Каблук снижается непосредственно перед тем, как достигнута полная амплитуда шага. Такой тип работы стопы описан в таблицах как «под, вся стопа».

Ходы Назад выполняются сначала с подушечки работающей ноги, а затем с носка. Каблук снижается при полном переносе веса, когда достигается полная амплитуда шага. В конце шага каблук ноги без веса естественно снимается с пола. Это не должно приводить к заметному сгибанию колена этой ноги. Такая работа стопы описана в таблицах как "под, вся стопа».

Однако из-за высокой скорости музыки Ча-ча-ча распределение веса на каждом последнем Ходу Назад в Ча-ча-ча слегка отличается от распределения веса в Румбе.

В то время как в Румбе полный вес переносится на каблук работающей ноги на счет «&» после счета «2» всех последних Ходов Назад, для Ча-ча-ча лучший результат достигается, если распределение веса будет несколько иным. На последнем Ходу Назад в Ча-ча-ча полный вес переносится на каблук работающей ноги только на последней

части счета «&» после счета «2». Таким образом ритм этих шагов становится «2&a» перед тем, как перенести вес вперед на счет «3».

Аналогичные действие и счет используется на всех Чековых Ходах Вперед в Ча-ча-ча.

ШАССЕ ЧА-ЧА-ЧА

Шассе Ча-ча-ча представляет собой группу из трех шагов. На втором шаге работающая нога наполовину приставляется к неподвижной. Шассе может выполняться в любом направлении. При выполнении любым из партнеров Шассе Ча-ча-ча вперед или назад используется лок. В массовом танце танцоры могут обойтись и простым Шассе.

Хотя оба колена сгибаются на 2-м и выпрямляются на последнем шаге всех Локов и Шассе Ча-ча-ча, на этих движениях не должно быть ни изменения уровня тела, ни «баунса». Перемещение бедер или таза, которое происходит при выпрямлении ноги на 3-м шаге, полностью компенсирует изменение высоты по сравнению с шагом 2, когда колени согнуты.

РИТМ «ГУАПАЧА» (F)

Многие фигуры в Ча-ча-ча могут исполняться в стандартном ритме, однако шаг, который обычно выполняется на вторую долю такта затягивается на 1/2 доли. Такая интерпретация основного ритма Ча-ча-ча называется ритмом Гуапача (по-английски произносится «Уапача»). Многие более сложные вариации используют эту игру с ритмом.

В целях освоения этого ритма лучше всего начать с относительно простых фигур.

Ниже мы приводим его на примере Закрытого Основного Движения.

П-р

Шаги 1-5: Начать шагами 1-5 обычного Закрытого Основного Движения. Счет 2, 3, 4 & 1.

Шаг 6: Сохранить позицию на шаге 5 еще на 1/2 доли. Счет 2.

Шаг 7: ПН из. Счет S.

Шаг 8: ЛН на месте Счет 3.

Шаги 9-11: Шассе Ча-ча-ча ПЛП в сторону с поворотом влево. Счет 4 & 1.

Шаг 12: Сохранить позицию на шаге 11 еще на 1/2 доли. Счет 2.

Шаг 13: ЛН вп. Счет &.

Шаг 14: ПН на месте. Счет 3.

Шаги 15-17: Шассе Ча-ча-ча ЛПЛ в сторону с поворотом влево. Счет 4 & 1.

Можно повторить несколько раз.

ПРИМЕЧАНИЯ. Работа стопы на шаге 7 - Н, а не как обычно - под, вся стопа. Ниже приведенные стандартные фигуры можно исполнять в ритме Гуапача: Кросс-бейсик, Чек Из Открытой ОПП, Чек из Открытой ПП, Тайм-степ с Латинским Крестом на шагах 2 и 7.

ПОВОРОТ ПОД РУКОЙ ВПРАВО (A)

Вместо Спот-поворота Влево П-р может выполнить шаги 6-10 Закрытого Основного Движения без поворота, обозначая поворот П-и вправо линией ЛР. П-р держит ПР П-и в своей ЛР, которая выполняет круговое движение над правым плечом П-и, ведя ее на поворот вправо. В конце шага 5 пара переходит в Закрытую Позицию.

П-а выполняет Слот-поворот Вправо.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Шаги 1-5 Закрытого Основного Движения, Чек Из Открытой ОПП, Слот-поворот Вправо, Поворот под Рукой Влево.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Шаги 1-5 Закрытого Основного Движения, Спот-поаорот Вправо.

Закончив в Открытой ОПП: Чек Из Открытой ОПП, Поворот Под Рукой Влево.

ПОВОРОТ ПОД РУКОЙ ВЛЕВО (А)

Вместо Спот-поворота Вправо П-р может выполнить шаги 1-5 Закрытого Основного Движения, начатого из Открытой ОПП (1/8 поворота влево), обозначая поворот П-и влево линией ЛР.

П-р выполняет первый шаг Основного Движения сбоку П-и. П-р держит ПР П-и в своей ЛР, которая выполняет круговое движение над правым плечом П-и, ведя ее на поворот влево. В конце шага 5 можно перейти в Закрытую Позицию.

П-а выполняет Спот-поворот Влево (7/8).

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Следующие фигуры, законченные в Открытой ОПП: Шаги 6-10 Закрытого Основного Движения, Чек из Открытой ПП, Спот-поворот Влево, Поворот Под Рукой Вправо.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Веер, Спот-поворот Влево, Поворот Под Рукой Вправо, Плечо-к-плечу. Если П-р ведет П-у вп на шагах 3-5: Правый Волчок. Закончив в Открытой ПП: Чек Из Открытой ПП.

РУКА-К-РУКЕ (А)**ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ**

Спот-поворот Влево, Поворот Под Рукой Вправо.

Если закончить в Открытой ОПП на шаге 10: Чек Из Открытой ОПП, Поворот Под Рукой Влево.

Если закончить в Открытой ПП на шаге 15; Чек Из Открытой ПП.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Эту фигуру можно также исполнять, попеременно помещая правую и левую ладонь на спину П-и чуть ниже соответственно левой и правой ее лопатки.

Кисти рук П-и в этом случае естественно располагаются соответственно на правом или левом плече П-ра.

Если фигура исполняется в этой манере, ей могут предшествовать Закрытое Основное Движение или Правый Волчок с Окончанием А.

2. При исполнении Рука-к-руке Шассе Ча-ча-ча можно заменить на Три Ча-ча-ча. Тогда ритм становится 234&1,2&3,4&1,234&1,2&3,4&1. Если используются Три Ча-ча-ча, на втором Ча-ча-ча (вперед с Локом) выполняется поворот на 1/4 влево.

АЛЕМАНА (А и М)**АЛЕМАНА ИЗ ОТКРЫТОЙ ПОЗИЦИИ, ЛР ЗА ПР (А)**

Когда Алемана начинается из Открытой Позиции ЛР за ПР, степень поворота П-и следующая: Нет поворота на шагах 1-5; 1/2 вправо на шаге 6; 3/8 вправо на шаге 7. Остальное - без изменения.

Если П-р следует за П-ей на последнем шассе предшествующей фигуры, которая заканчивается в Открытой Позиции, Позиция Стоп П-и на первых двух шагах Алеманы становится:

1. ПН нз. 2. ЛН на месте.

Шаги и поворот для П-ра не меняются.

Если П-р использует альтернативную форму шассе на шагах 3-5, он исполняет шаги 3-5 Открытого Хип-твиста.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Открытое Основное Движение, Ключка, Турецкое Полотенце.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Как для Алеманы.

АЛЕМАНА ИЗ ОТКРЫТОЙ ПОЗИЦИИ, ПР ЗА ПР (М)

В этом случае степень поворота для П-и:

Нет поворота на шагах 1-5; 5/8 вправо на шаге 6; 1/4 вправо на шаге 7; 1/4 вправо на шагах 8-10.

Шаги П-ра не меняются, но используется только Окончание В.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Открытое Основное Движение, Ключка, принимая позицию ПР за ПР на последнем шаге. Турецкое Полотенце.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Закрытый Хип-твист справа; обычная позиция рук ЛР за ПР принимается на шаге 7.

ОСТАНОВЛЕННАЯ (ЧЕК) АЛЕМАНА С ПЕРЕХОДОМ В ОТКРЫТУЮ ОПП (М)

Алеману можно остановить (Чек), закончив в Открытой ОПП, если, когда П-а выполняет шаг 7, П-р останавливает ее поворот вправо, напрягая ЛР и ведя П-у в Открытую ОПП.

П-р поворачивается на 1/8 вправо на шаге 6. П-а поворачивается на 3/4 вправо на шаге 6; 1/4 вправо на шаге 7. П-р и П-а движутся диаг вп на шагах 8-10, закончив в Открытой ОПП.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Как для Алеманы.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Чек Из Открытой ОПП, Кубинский Брейк в Открытой ОПП, Дробный Кубинский Брейк в Открытой ОПП, Дробный Кубинский Брейк из Открытой ОПП и Открытой ПП.

ОТКРЫТЫЙ ХИП-ТВИСТ С ПОВОРОТОМ, ЗАКОНЧИВ В ОТКРЫТОЙ ОПП (М)

Открытый Хип-твист можно выполнить с поворотом, закончив в Открытой ОПП, если, когда П-а выполняет шаг 7, П-р усиливает ее поворот влево, напрягая ЛР и ведя П-у на Лок Ча-ча-ча ЛПЛ, закончив в Открытой ОПП. П-р поворачивается на 1/4 влево на шагах 7-10. П-а поворачивается на 3/4 влево на шагах 7-10, выполняя Спиральный Кросс на шаге 7. П-р и П-а движутся диаг вп на шагах 8-10, закончив в Открытой ОПП.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ: Чек Из Открытой ОПП, Кубинский Брейк в Открытой ОПП, Дробный Кубинский Брейк в Открытой ОПП, Дробный Кубинский Брейк из Открытой ОПП и Открытой ПП.

ТУРЕЦКОЕ ПОЛОТЕНЦЕ (F)

ШЕЙПИНГ

Шаг 1: Начать в Открытой Позии, ПР за ПР. Шаг 5: Поднять ЛР, обозначая поворот влево. Шаг 10: Перейти в Теневую Позию, П-а сзади П-ра, слева; Взять ЛР за ЛР, сохраняя соединение ПР за ПР, ПР за спиной.

Шаг 15: Перейти в Теневую Позию, П-а сзади П-ра справа; Соединение ЛР за ЛР и ПР за ПР сохраняются, но теперь ЛР за спиной.

Шаг 20: Восстановить позицию шага 10.

Шаг 25: Освободить ЛР, сильно повернуть П-у влево ПР, затем освободить руку.

Шаг 30: Перейти в Открытую Позию, руки соединены или свободны.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Открытое Основное Движение, Ключка, принимая позицию ПР за ПР на последнем шаге.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Открытое Основное Движение, Алемана ПР за ПР, Открытый Хип-твист, Открытый Хип-твист со Спиралью.

МЕТОДЫ СМЕНЫ НОГ

Многие фигуры могут исполняться партнерами с одноименных ног в Теневой Позии с соединенными или свободными руками.

Имеются три стандартных метода смены ног, которые описаны ниже. Методы 1 и 2 могут использоваться П-ром для перехода с противоположной ноги на одноименную и наоборот. Метод 3 используется для перехода с одноименной ноги на противоположную.

ДЖАЙВ

МУЗЫКАЛЬНЫЙ РАЗМЕР

Музыкальный размер - 4/4 с основным ударным акцентом на 2-ой и 4-ой долях каждого такта.

ТЕМП

42/44 такта в минуту.

РИТМ И ДОЛИ ТАКТА

Шассе Джайва исполняется в ритме БаБ, и его иногда считают За4. Танец, который построен на таком типе Шассе, иногда называют Тройной Джайв.

Используются две различные конструкции. Первая и основная построена на 1.1/2 тактах музыки и состоит из двух шагов в ритме ББ, за которыми следуют два Шассе Джайва в ритме БаБ БаБ.

Вторая конструкция построена на одном музыкальном такте и состоит из двух шагов в ритме ББ, за которыми следует одно Шассе в ритме БаБ.

Ритм и значения долей такта в каждой из этих двух конструкций:

Наиболее часто используемые в Джайве фигуры занимают 1.1/2 такта, те представляют собой конструкцию из 1.1/2 тактов.

В Джайве могут использоваться ритмические варианты Линди и Рок-н-ролла:

1. Шассе Джайва БаБ можно заменить одним шагом в ритме М.

2. Шассе Джайва БаБ можно заменить движением тэп-степ в ритме ББ.

3. Конструкцию из 1.1/2 тактов можно исполнять как последовательность из шести шагов Б.

Партнер:

(1) ЛН из* (Б); (2) ПН на месте (Б); (3) ЛН приставить к ПН (Б); (4) Кик ПН (Б); (5) ПН приставить к ЛН (Б); (6) Кик ЛН (Б). "Или "ЛН на месте».

Партнерша выполняет те же шаги с другой ноги. В другой интерпретации конструкции из шести Б., кики выполняются на 1-ой и 3-ей доле каждого такта:

Партнер:

(1) ЛН из* (Б); (2) ПН на месте (Б); (3) Кик ЛН (Б); (4) ЛН приставить к ПН (Б); (5) Кик ПН (Б); (6) ПН приставить к ЛН (Б).

Партнерша выполняет те же шаги с другой ноги.

В этом варианте Джайва используется характер баунса. Вышеупомянутые ритмические варианты могут использоваться лишь как вспомогательный прием при исполнении отдельных движений, или же чтобы разнообразить основное движение танца.

ШАССЕ ДЖАЙВА

Шассе, используемое в Джайве, состоит из трех шагов. На втором шаге работающая нога наполовину приставляется к опорной.

Шассе Джайва может выполняться в любом направлении, с поворотом или без него.

При исполнении Джайва вес должен в основном оставаться на подушечках стоп.

Хотя работа стопы на шагах 1, 2 Шассе Джайва описывается как «подушечка», каблук на этих шагах снижается, или даже касается пола. Если на последнем шаге Шассе имеет место значительная степень поворота, работа стопы на этом шаге описана как «подушечка» (См. таблицы).

Когда партнер или партнерша исполняют Шассе Джайва вперед или назад, иногда используется лок. Работа стопы на лок вперед: под, вся стопа; Н; под, вся стопа. Работа стопы на лок назад: Н; под, вся стопа; под, вся стопа.

Большинство программных фигур начинаются с двух шагов в ритме «ББ» или «Рока»: первый шаг выполняется назад, колено выпрямляется, но не «запирается», когда каблук снижается. Колено ноги без веса слегка согнуто. На втором шаге вес переносится вперед на месте и нога, принимающая вес выпрямляется, но колено не «запирается». Движение бедер свободно и естественно, и на всем Шассе используется небольшой баунс.

ПРОМЕНАДНАЯ ПОЗИЦИЯ

На некоторых фигурах в Джайве Партнер движется в Променаде, а Партнерша нет, например, на шагах 3-5 Смены Мест Справа Налево. В этих случаях в описаниях специально оговариваются Позиции Стоп Партнера.

СМЕНА МЕСТ СПРАВА НАЛЕВО С ДВОЙНЫМ СПИНОМ (М)

При исполнении Смены Мест Справа Налево П-р может повести П-у на дополнительный полный поворот вправо на шагах 5-8. Для этого П-р увеличивает скорость вращения П-и на шаге 5 и сохраняет положение ЛР до конца шага 7. ЛР опускается на шаге 8, останавливая поворот П-и вправо.

При исполнении фигуры в этой манере вместо Шассе Джайва ПЛП на шагах 6, 7, 8 П-а выполняет Поворот На Трех Шагах аналогично повороту на шагах 14, 15, 16 фигуры «Испанские Руки» (См. стр. 226), закончив в Открытой Позиции.

Шаги П-ра не меняются. Последующие фигуры те же.

ПЕРЕКРУЧЕННАЯ СМЕНА МЕСТ СЛЕВА НАПРАВО (М)

Смену Мест Слева Направо можно перекрутить, ведя П-у на дополнительный поворот на 1/2 влево на шаге 5. После выполнения Спирального Кросса на шаге 5 она танцует шаги 6, 7, 8 с локом, двигаясь от П-ра спиной к нему.

П-р ведет, опуская свою ЛР резче, чем обычно и несколько ниже.

П-а обычно начинает следующую фигуру с Болл-чейндж вместо обычного Рока, поворачиваясь лицом к П-ру.

Шаги П-ра не меняются,

Последующие фигуры: Смена Мест Слева Направо, Линк, Чикн-уокс, Стоп-энд-гоу.

ПЕРЕКРУЧЕННЫЙ ФОЛЛЭВЕЙ-ТРОУЭВЕЙ (М)

Фоллэвей-троуэвей можно перекрутить, ведя П-у на дополнительный поворот на 1/2 влево на шаге 5. После выполнения Спирального Кросса на шаге 5 она танцует шаги 6, 7, 8 с локом, двигаясь от П-ра спиной к нему. П-р ведет, опуская свою ЛР резче, чем обычно и несколько ниже. П-а обычно начинает следующую фигуру с Болл-чейндж вместо обычного Рока, поворачиваясь лицом к П-ру. Шаги П-ра не меняются.

Последующие фигуры: Смена Мест Слева Направо, Линк, Чикн-уокс, Стоп-энд-гоу.

УСЛОЖНЕННЫЙ ЛИНК (БРЕЙК) (24)

«Брейк» является названием действия, используемого в Джайве для создания интересной и эффектной ритмической интерпретации.

Брейк представляет собой не фигуру, а действие, в течение которого позиция сохраняется на период времени дольше обычного, после которого следует шаг на 1/4 доли и перенос веса. Дальше танец продолжается в обычном ритме.

Синкопированный эффект, достигаемый использованием Брейка, хорошо сочетается с атмосферой и характером Джайва. Две основные фигуры Джайва, включающие Брейк: 1) Свивлы Носок-каблук (Б) и 2) Флики в Брейк (см. стр. 234).

Брейки можно использовать также для восстановления основной позиции, если схема построена так, что Рок Джайва невозможно выполнить без искажения правильных линий корпуса.

Расстояние между партнерами в Открытой Позиции, ЛР за ПР, должно быть таким, чтобы партнеры могли продолжить танец Роком Джайва (шаг из (Б) и перенос веса на

месте (Б)). Если из-за особенностей хореографии это расстояние увеличивается, правильно исполнить Рок Джайва невозможно. В этих случаях для восстановления нормальной Открытой Позиции используется Брейк. Ниже приводятся три типа Брейка, которые можно использовать в этой ситуации.

БРЕЙК № 1

П-а

Шаг 1: Сохранить позицию, принятую в конце предшествующего Шассе Джайва дополнительно на 3/4 доли.

Шаг 2: Приставить ПН к ЛН (1/4 доли). Шаг 3: ЛН вп (одна доля).

П-р

П-р может выполнить аналогичную, нормально-противоположную партию, но не обязательно.

БРЕЙК № 2

П-а

Шаг 1: Сохранить позицию, принятую в конце предшествующего Шассе Джайва дополнительно на 3/4 доли. Шаг 2: Полупривести ПН к ЛН (1/4 доли). Шаг 3: ЛН вп (одна доля). П-р П-р может выполнить аналогичную, нормально-противоположную партию, но не обязательно.

БРЕЙК № 3

П-а

Шаг 1: Сохранить позицию, принятую в конце предшествующего Шассе Джайва дополнительно на 3/4 доли.

Шаг 2: ПН из высоко на Н с частью веса (1/4 доли). Шаг 3: Перенос веса на месте (одна доля).

П-р

П-р может выполнить аналогичную, нормально-противоположную партию, но не обязательно.

СВИВЛЫ С НОСКА НА КАБЛУК

Другой вариант фигуры «Свивлы с Носка на Каблук» отличается тем, что шаги 5 и 8 исполняются в ритме «Б», а не «М»

Закончить Брейком Джайва;

П-р:

Шаг 9: Сохранить позицию(Б).

Шаг 10: Перенести часть веса на ЛН на месте (а).

Шаг 11: Перенести полный вес на ПН (Б).

П-а: Шаги П-и нормально-противоположные.

ПРИМЕЧАНИЕ

Шаги 3-8 можно повторить (1/4 вправо на первом шаге).

СВИВЛЫ С НОСКА НА КАБЛУК (МЕДЛЕННЫЕ И БЫСТРЫЕ)

Выполнить шаги 1-8 Свивлов с Носка на Каблук (М), за которыми следуют шаги 3-11 Свивлов с Носка на Каблук (Б).

Сокращения:

Б - быстро	опп- обратная променадная позиция
б/в - без переноса веса	П-р-партнер
вп - вперед	П-а- партнерша
диаг- диагонально	под- подушечки стопы
дц- по диагонали к центру	ПН- правая нога
дс- по диагонали к стене	ПР-правая рука
к-каблук	ПП-позиция променада
лт- линия танца	С- стена
ЛР-левая рука	Ц-центр
ЛН- левая нога	
М-медленно	
Н-носок	
нз- назад	

Хореографическая подготовка

Под хореографической подготовкой в спортивных танцах понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры танцоров, на расширение арсенала выразительных средств.

Хореография — важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния.

Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, музыкально-ритмическая координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться артистичности исполнения, которая неразрывно связана с красотой движений танцоров, грациозностью партнерш и танцевальностью обоих партнеров.

Основные моменты классического танца, отличающие его от других видов хореографии – это выворотность, позиции ног, пластика рук, положение корпуса. В каждом из этих аспектов есть свои положительные и отрицательные стороны.

Цель выворотности – достичь увеличения амплитуды движения ноги. При обычном (прямом) положении бедер высота отведения ноги в сторону не превышает 80 градусов, поскольку движение ограничивается бедренной шейкой, сталкивающейся с краем вертлужной впадины. При выворотной же позиции бедренная шейка скользит по краю вертлужной впадины, что дает возможность увеличить амплитуду движения ноги на высоту до 135 градусов. Однако, разворачивая бедра, можно нарушить эстетику бального танца, уводя колени друг от друга. Таким образом, в спортивном танце позиции выворотные и невыворотные очень часто чередуются для того, чтобы можно было использовать возможности тела и в то же время соблюсти особенности исполнения спортивного танца.

Позиции стоп в классике продиктованы одним единственным условием – это оптимальные положения, при котором тело сохраняет устойчивую сбалансированность. Известно любому спортсмену, хореографу, физику, врачу, что самое устойчивое положение тело человека принимает тогда, когда вес тела равномерно распределен на обеих ногах. Устойчивость в танце способствует силе и скорости движения (поскольку

присутствует очень прочный контакт с полом), что в конечном результате является залогом точного исполнения ритмического рисунка в спортивном танце.

Законы движения рук в классическом танце универсальны для любых видов хореографии. Единственный недостаток – в классике руки отражают скорее мелодию, тогда как в спортивном танце все же огромное значение имеет ритмическое акцентирование, хотя для рук в спортивном танце все же меньше ритмической работы, чем для ног и корпуса. Тем не менее, однозначно можно использовать классические позиции рук и пор-де-бра для спортивного танца.

Положение корпуса в классическом танце: позвоночник все время удерживается в определенном положении с помощью мышц спины, пресса, ягодич. Такое удерживание придает корпусу организованный, волевой вид, внушающий ощущение постоянной готовности к движению, внутренней силы. Однако в классике принято положение "4 точки" (два плеча, два бедра находятся всегда в одной плоскости), что неприемлемо для спортивного танца с его противоположными позициями и движениями. Тем не менее, сам принцип удерживания корпуса заслуживает внимания.

Кроме всех прочих преимуществ, классика обладает еще одним очень важным – математической выверенностью, точностью и логичностью линий.

Элементы классического танца

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 град, (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45 град, (батман фраппе);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град, и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман де-велопе).

Пост-модерн и джаз являются более прогрессивными видами пластики по сравнению с классикой, и несут в себе более глубокий потенциал с точки зрения развития возможностей человеческого тела как средства художественной и духовной выразительности – богаче лексика, свободнее пластика, отсутствие присущего классике консерватизма. Всеми этими "зернами" пост-модерна и джаза нельзя не обогатить спортивный танец, чем сейчас многие и занимаются.

Характерный и народно-сценический танец незаменимы в плане воспитания в наших танцорах навыков сценического образа, актерского мастерства, передачи характера, свойственного каждому танцу в отдельности. Каждому тренеру, хореографу, известны практически все жесты, отражающие весь спектр эмоциональных состояний человека, взаимодействий его с окружающим миром. Вообще, все эти виды хореографии хороши тем, что в них четко поставлена цель движения, характер движения и четко отработан порядок обучения этому движению.

Особого внимания стоят различные негритянские танцы всех времен от степа до хип-хопа, поскольку известно, что черная раса лучше другого населения Земли чувствует и отражает ритм в своем творчестве, а так же известна не превзойденная ее пластичность.

Нельзя не коснуться еще и постановочного искусства, поскольку в нем уже многие десятилетия существуют законы анализа музыки, построения композиции, использования площадки для достижения более грамотного, гармоничного, выразительного, эффектного сценического произведения.

Учебно- тематический план указан в Приложении № 2, 3.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорт «танцевальный спорт»

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

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «танцевальный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

5.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.121.2020, регистрационный N 61238).

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

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Ежегодно спортивной школой осуществляется приобретение оборудования, спортивного инвентаря или спортивной экипировки в пределах целевой субсидии, выделяемой учреждению.

<i>N n/n</i>	<i>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</i>	<i>Единица измере ния</i>	<i>Количест во изделий</i>
1.	Весы до 200 кг.	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг.	комплект	6
4.	Жилет с отягощением	штук	14
5.	Зеркало 12 х 2 м.	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	14
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг.)	комплект	3
9.	Обруч гимнастический	штук	14
10.	Палка гимнастическая	штук	14
11.	Пояс утяжелительный	штук	14

12.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	14
14.	Станок хореографический 12 м.	комплект	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	7
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17.	Утяжелители для ног	комплект	14
18.	Утяжелители для рук	комплект	14
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Брусья гимнастические	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «европейская программа», «латиноамериканская программа», «двоеборье»			
21.	Паркет (паркетная доска) от 162 м2	комплект	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочн ый этап	
				кол- во	срок экспл уата ции (лет)	кол- во	срок экспл уата ции (лет)
1.	Коврик гимнастический	штук	на обучающегося	1	2	1	2
2.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Утяжелители для ног	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Утяжелители для рук	комплект	на обучающегося	-	-	-	-

Обеспечение спортивной экипировкой

Обучающимся – членам сборной команды учреждения, принимающим участие в официальных спортивных соревнованиях, может выдаваться спортивная экипировка.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N n/n	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине "Европейская программа"	штук	на обучающегося	1	2	2	1
6.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине "Латиноамериканская программа"	штук	на обучающегося	1	2	2	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Наколенники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1
10.	Налокотники для танцев	пар	на обучающегося	3	2	1	
11.	Напульсники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1
12.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
13.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
14.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины "Европейская программа"	пар	на обучающегося	-	-	4	1
15.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины "Латиноамериканская программа"	пар	на обучающегося	-	-	4	1
16.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1

6.3. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по

видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «танцевальный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

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

6.4. Информационно – методические условия реализации Программы

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

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации;
3. <http://www.rusdsu.ru> - Союз танцевального спорта России
4. <http://www.fts.spb.ru> - Федерация танцевального спорта Санкт-Петербурга
5. Официальный сайт Союза танцевального спорта России - www.rusdsu.ru
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
8. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniifk.ru.
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.
10. Общероссийский Профсоюз образования - <http://www.ed-union.ru>.
11. Теория и методика физического воспитания и спорта -<http://www.fizkulturaiisport.ru/>.
12. Спортивный обозреватель - <http://www.ns.sport.ru/stati.html>
13. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.
14. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>

15. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.
16. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>
17. Информационный портал «Спортивная справка». - <http://www.sportspravka.com/>
18. Про спорт и легендарных спортсменов - <http://psls.ru/>
19. DanceSport. Популярный сайт среди всех танцоров. Здесь можно прочитать свежие новости из мира танцевального спорта, посмотреть огромное количество фото и видео с различных турниров, почитать полезные статьи о танцевальном спорте.
20. Форум DanceSport. Самый посещаемый танцевальный российский форум.
21. Photodance.ru. Профессиональные фотографии с наиболее крупных российских турниров с возможностью их заказа.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26 декабря 2014 года № 1077 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2015 № 61 «Об утверждении СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Единая всероссийская классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).
8. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-П.: 1996.
9. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. Ростов на Дону, Феникс, 2003.
10. Ваганова А. Я. Основы классического танца. М.: Искусство, 1963
11. Вайцеховский СМ. Книга тренера. М.: ФиС, 1971
12. Танеева М.А. Рекомендации по учёту возрастных особенностей в детских коллективах бального танца. /Спортивные т/анцы. Бюллетень № 2(4),-М.: РГАФК, 1999.-е. 19-20.
13. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. М.: Детская литература, 1989.
14. Программа исполнения фигур в «Е», «Д» и «С» «В» классах.
15. Ромен Э. Вопросы и ответы по стандарту и латине. М., 2000.
16. С.В. Филатов “От образного слова – к выразительному движению”, М., 1993.
17. Ю. Слонимский “В честь танца”, М., 1988.
18. Н. Рубштейн “Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым”, М., 2000.
19. С.И. Бекина и др. “Музыка и движение”, М., 1983.
20. А.М. Мессер “Танец. Мысль. Время.”, М., 1990.

21. Н.И. Тарасов “Классический танец”, М., 1981.

1. “The Laird Technique of Latin Dancing” – Walter Laird, The Commemorative Edition 2009.
2. “Technique of Ballroom Dancing” – Guy Howard, 6-th Edition, 2011.
3. “Viennese Waltz”, B.D.C. Recommended version 2001.

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменов следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров в ушу и различные общероссийские и международные соревнования.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.
2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.
3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.