

Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск дополнительного образования
«Спортивная школа гимнастики имени Римма Кузнецова»
(МБУДО СШ гимнастики им.Р.Кузнецова)

Принята на заседании
Педагогического
совета 30.06.
2023 Протокол № 4

СОГЛАСОВАНО
Президент ОСО «Томская
областная федерация
танцевального спорта»
В.В.Трубачев
Протокол № от 30.06 2023



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ
гимнастики им.Р.Кузнецова»
Г.Г.Теслык Приказ
№ 30.06 2023



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
виду спорта «танцевальный спорт»**

(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации 09 ноября 2022 года №961)

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

г.Северск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по отдельным спортивным дисциплинам:

Как вид спорта (номер-код – 086 00 1511Я) танцевальный спорт выделяет свои спортивные дисциплины:

Дисциплины	Номер-код
Европейская программа	001 1811Я
Латиноамериканская программа	002 1811Я
Двоеборье	003 1811Я 1.2.

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 09 ноября 2022 года №961 (далее ФСТС).

Танцевальный спорт – это сложно-координационный неолимпийский вид спорта. Его специфика проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Однако в отличие от большинства других видов спорта спортивные танцы обладают особенностями, которые позволяют считать их не только спортом, но и искусством. Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов усложнения композиций. Правила соревнований с учетом современных тенденций развития танцевального спорта предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения и исполнения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала танцоров, а также эстетическое воспитание, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте. Благодаря систематическому образованию и воспитанию спортсмены приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей. Занимающиеся за время обучения должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

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

Европейская программа (по-другому "Стандарт") Порядок исполнения танцев на соревновании: Медленный Вальс 2. Танго 3. Венский Вальс 4. Медленный Фокстрот 5. Квикстеп. Латиноамериканская программа Порядок исполнения танцев на конкурсе следующий: Самба 2. Ча-ча-ча 3. Румба 4. Пасодобль 5. Джайв.

Танцевальный спорт является одним из наиболее турнироёмких видов спорта.

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. 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 перетренированности (натренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку 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; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика Программы.

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2

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

2.1.2. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	10-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	312	416	520-728	832-936	1040-1248

2.2.1. Программа рассчитана на 52 недели в год (на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха). Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая в летний период самостоятельную подготовку и осуществляется в

следующих формах:- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;- учебно-тренировочные мероприятия;- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;- спортивные соревнования;- контрольные мероприятия;- инструкторская и судейская практика;- медицинские и медико-биологические и восстановительные мероприятия. 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2.2.2. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

2.2.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде. На этапах совершенствования спортивного мастерства в обязательном порядке осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки с учетом официального календаря соревнований, тренировочных сборов по подготовке к ним и исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки, составляющих вид спорта.

Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по танцевальному спорту;
- дополнительная работа по комплексу специализированных упражнений (гибкость, растяжка, координация и т.п.);
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки.

2.3. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Разделы спортивной подготовки %	Этапы и годы спортивной подготовки
---------------------------------	------------------------------------

	НП		ТЭ (спортивной специализации)		ССМ
	До года	Св. года	До 3 лет	Св. 3 лет	
Общая физическая подготовка (%)	30-38	22-30	14-22	11-19	8-16
Специальная физическая подготовка (%)	12-16	16-20	17-21	17-21	18-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	2-4	5-7	5-7	6-8
Техническая подготовка (%)	29-45	23-45	37-49	39-49	40-50
Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка (%)	4-7	6-9	9-15	9-15	9-16
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	12	1-2	4-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	3-4	4-6

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия.

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия				
№ пп	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировок 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специально учебно-тренировочные мероприятия				

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд, но не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.5 Спортивные соревнования.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности спортсменов.

В программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании. 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 спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора спортсменов и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

2.5.1. Отбор для участия в соревнованиях и при комплектовании сборных команд.

При отборе этого типа учитываются следующие показатели:

1.Состояние здоровья (отсутствие или наличие хронических и текущих травм, заболеваний).

2.Результаты последних двух-трех соревнований.

3.Результаты последней прикидки и контрольных просмотров.

4.Выполнение индивидуального плана по структуре, объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

5.Стабильность выполнения соревновательных комбинаций в контрольных подходах на тренировках (в условиях соревновательного стандарта).

6.Соответствие произвольных комбинаций современным требованиям к трудности, оригинальности и виртуозности.

7.Личностные особенности: соревновательный опыт, коллективизм, эмоциональная устойчивость (способность сохранять выдержку в экстремальных условиях: неудачное начало выступления, легкая травма, необъективное судейство и др.).

Помимо этого, на отбор участников соревнований могут повлиять тактические соображения, специальные условия зачета и некоторые другие факторы.

Вид спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Св.года	До 3-х лет	Св.3-х лет	

Контрольные	2	4	4	2	2
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	12	14	4	4	5

2.6 Годовой учебно-тренировочный план. Приложение №1

2.7 Календарный план воспитательной работы. Приложение №2

Примерный календарный план воспитательной работы составляется 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.

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Срок реализации мероприятия
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	
3	Ознакомление с правилами и обязанностями спортсмена	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
6	Участие в образовательных семинарах	Семинары	
7	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

2.8 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним. Приложение №3

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.9 Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для тренировочных групп совершенствования спортивного мастерства и осуществляется с целью получения спортсменами званий инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической

работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Содержание	Тренировочный этап	ССМ
Навыки строевой подготовки	+	Проведение на разных группах
Проведение подвижных игр с группами НП	+	+
Участие в подготовке праздников	+	+
Ознакомление с историей спорта	-	+
Объяснение элементов и ошибок	+	+
Шефство над танцорами новичками	+	+
Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту	-	+
Понятие об оценочной системой	+	+
Оценка выполнения отдельных движений танца	+	+
Судейская коллегия, роль судей	-	+
Классификация ошибок	+	+
Судейство соревнований по ОФП и СФП	-	+
Прохождение судейского семинара	-	+
Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности главного секретаря соревнований. Обязанности судьи при участниках	-	+
Обязанности судьи-хронометриста. Судейство бригады	-	+
Практика судейства. Правила заполнения судейских карточек.	-	+

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

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относится:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификации занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием танцев, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятий. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Выделяются различные уровни восстановления:

- «Основной уровень» - относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируется различные дни и дни отдыха;
- «Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня;
- «Оперативный уровень» восстановления предлагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или соревнования.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических, физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рациональное питание, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с большим объемом интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных: массаж, баня, сауна, водные процедуры.

Водные процедуры: теплый и контрастный душ

Физиотерапевтические средства: по показаниям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.)

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы

в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать витамины, пищевые добавки)

При планировании использования средств восстановления средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

План применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

Дни недели	Перед занятием	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, средства восстановления	Теплый душ Массаж Продукты повышенной ценности Фармак. средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
вторник	То же	То же	То же	То же
среда	То же	То же	То же	То же +сауна
четверг	То же	То же	То же	То же
пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
суббота	То же	То же	То же	То же + сауна
воскресенье	То же	То же	То же	Активный отдых

3. Система контроля.

3.1. Требования по этапам подготовки.

3.2. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному и к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по танцевальному спорту приведены в таблице.

Требования на этапах спортивной подготовки по (вид спорта) приведены в таблице

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание

НП	До одного года	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	Свыше одного года	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки (динамика), обязательная техническая программа	-
		3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий этапа спортивной подготовки обязательная техническая программа, выполнение разрядов.	выполнение юношеского разряда 3
УТ (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	Выполнение разрядов
		2-й год		
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	3-й год		
		4-й год		
ССМ	Совершенствования спортивного мастерства	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат мастера спорта в

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:

3.2.1. На этапе начальной подготовки:

- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- 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 по видам спорта спортивной подготовки;

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

3.2.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта «танцевальный спорт»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности по виду спорта «танцевальный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «танцевальный спорт»;
- 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- КМС), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «танцевальный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований, а также принимать участие во всероссийских спортивных соревнованиях;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации или спортивной сборной команды Российской Федерации;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание)

3.3. Оценка результатов освоения

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Приложение №4 (этап начальной подготовки), Приложение №5 (учебно-тренировочный подготовки), Приложение №6 (совершенствования спортивного мастерства)

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие: на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не

связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и требования к их выполнению, которые дают основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки. Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсмена, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки. При сдаче нормативов на каждом этапе подготовки необходимо учитывать выполнение обязательной технической программы.

4. Рабочая программа по виду спорта спортивная гимнастика.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки Приложение 7

4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке (приложении № 8).

4.3. План спортивных мероприятий Приложением №9

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

Осуществление спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» основаны на особенностях вида спорта «танцевальный спорт» и его спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в списки кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Организация учебно-тренировочных занятий, а также проведение спортивных соревнований 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

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.1. Требования к кадровому составу:

6.1.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель, утвержденным приказом Мин труда России от 24.12.2020 №952НГ (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 регистрационный №62203,

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

работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, преподаватели танцев и музыки.

6.1.2. Кроме тренера-преподавателя к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», "прыжки на батуте", а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

6.2. Требования к материально-техническим условиям.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>; С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

6.3. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

- обеспечение спортивной экипировкой
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.3.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	6
4.	Жилет с отягощением	штук	14
5.	Зеркало 12 x 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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Коврик гимнастический	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
2.	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Утяжелители для ног	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
4.	Утяжелители для рук	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	2

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Ед измерен ия	Расчетн ая единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплуата ции (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на заним- ся	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на заним- ся	-	-	1	1	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на заним- ся	-	-	1	2	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на заним- ся	-	-	1	2	1	2
5.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине "европейская программа"	штук	на заним- ся	1	2	2	1	3	1
6.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине "латиноамерика нская программа"	штук	на заним- ся	1	2	2	1	3	1
7	Кроссовки для зала	пар	на заним- ся	-	-	1	1	2	1

8	Кроссовки для улицы	пар	на заним- ся	-	-	1	1	2	1
9.	Напульсники для танцев	пар	на заним- ся	1	3	2	1	3	1
10.	Носки	пар	на заним- ся	-	-	2	1	4	1
11.	Носки утепленные	пар	на заним- ся	-	-	1	1	2	1
12.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины "европейская программа"	пар	на заним- ся	-	-	4	1	6	1
13.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины "латиноамериканская программа"	пар	на заним- ся	-	-	4	1	6	1
14	Футболка	штук	на заним- ся	-	-	2	1	3	1

7. Информационное обеспечение Программы.

Список литературных источников:

1. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-П.: 1996
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.-190 с.
4. Бекина С.И. и др. "Музыка и движение", М., 1983.
5. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. Ростов на Дону, Феникс, 2003
6. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие - Ростов на Дону, 2002 - 544 с.
7. Валукин Е.П. "Проблемы наследия в хореографическом искусстве", М., 1992.
8. Ваганова А. Я. Основы классического танца. М.: Искусство, 1963
9. Вайцеховский СМ. Книга тренера. М.: ФиС, 1971
10. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы. - Смоленск, 1990. 3-64.
11. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: ФиС, 1989.-169 с.
12. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 - 240 с.
13. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. М.:

ФиС, 1979.-

14. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кн.: Психологические факторы надежности спортсмена. Москва, 2007, вып. 1, с 21- 29.
15. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. М.: Детская литература, 1989
16. Карпенко Л. А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.ГДОИФК, 1989.-20 с.
17. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой Л.: ГДОИФК, 1989.-20 с.
18. Карпман В.Л. Спортивная медицина. – М.: Физкультура и спорт, 1987.-304 с.
19. Коц Я.М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986.-240 с.
20. Красовская В.М. ст. “О классическом танце” в кн. Н.Базарова, В.Мей “Азбука классического танца”, Матвеева Л. П., Новикова А. Д., Теория и методика физического воспитания. – М., 1976.
21. Колесов А.и., Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях. Москва ФиС, 2003-292с.
22. Мессер А.М “Танец. Мысль. Время.”, М., 1990Плешкань А. В., Бастиан В.М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар; КрГИФК. 1988. -25 с.
23. Программа исполнения фигур в «Е», «Д» и «С» «В» классах.
24. Ромен Э. Вопросы и ответы по стандарту и латине. М., 2000
25. Рубенштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. М.: Маренго интернешнл принт, 2001.
26. Рубштейн Н. “Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым” ,М., 2000.
27. Смит-Хэмпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. – Томск.: STT, 2000 г. - 288 с.
28. Слонимский Ю.“В честь танца”, М., 1988.
29. 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.
30. Тарасов Н.И. “Классический танец”, М., 1981.
31. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М., 1994.
32. Филатов С.В. “От образного слова – к выразительному движению”, М., 1993.
33. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988. -120 с.
34. Холфина С.“Воспоминания классического балета”, М., 1990 .