

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

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от 12.03.2026

СОГЛАСОВАНО
ОСО «Томская областная
федерация танцевального
спорта» Протокол
от 12.03.2026

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора МБУДО СШ
гимнастики им.Р.Кузнецова»
М.М.Стахова
Приказ № 37 от 13.03.2026



**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 26 сентября 2025 года №769)

Срок реализации Программы:

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

Северск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

I. Общие положения	4
1.1. Цель, задачи и планируемые результаты дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».....	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	19
2.5. Календарный план воспитательной работы	23
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	24
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	28
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
III. Система контроля	31
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»...	31
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» ..	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	33
IV. Рабочая программа по виду спорта «танцевальный спорт»	33
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки	33
4.1.1. Этап начальной подготовки	33
4.1.1.1. Этап начальной подготовки до года.....	33
4.1.1.2. Этап начальной подготовки свыше года	36
4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	38
4.1.2.1. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	38
4.1.2.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	42
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	45
4.2. Структура учебно-тренировочных занятий.....	47
4.3. Общая характеристика учебно-тренировочного занятия	48
4.4. Психологическая подготовка	51
4.5. Теоретическая подготовка	54

4.6. Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях танцевального спорта	54
4.7. Учебно-тематический план	56
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	56
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	57
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	57
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».	59
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	59
Приложение № 1 (Годовой учебно-тренировочный план)	62
Приложение № 2 (Календарный план воспитательной работы)	63
Приложение № 3 (План мероприятий по допингу)	66
Приложение № 4 (План инструкторской и судейской практики)	68
Приложение № 5 (Учебно-тематический план (теоретическая подготовка)	69
Приложение № 6 (Нормативы по ОФП и СФП ЭНП)	72
Приложение № 7 (Нормативы по ОФП и СФП УТЭ)	73
Приложение № 8 (Нормативы по ОФП и СФП на этапе ССМ)	74
Приложение № 8 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.	75

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин 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 Министерства спорта РФ от 26.09.2025 № 769 (далее – ФССП); основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказами «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634); «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999); приказом Министерства спорта РФ от 06.12.2022 № 1148 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; 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». Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки танцоров в период прохождения спортивной подготовки в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивной школы гимнастики имени Римма Кузнецова (далее – СШ гимнастики) и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку танцоров, входящих в состав сборных команд Субъекта Федерации и Российской Федерации. СШ гимнастики обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы спортивной подготовки, направленной на всестороннее физическое и нравственное воспитание, на основе соблюдения

спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные, промежуточные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТЭ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ. Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы. В качестве основных, при разработке

Программы, использованы следующие принципы и подходы: программно-целевой подход к организации спортивной подготовки; индивидуализация спортивной подготовки; единство общей и специальной спортивной подготовки; непрерывность и цикличность процесса подготовки; единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Возрастные параметры лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам спортивной подготовки:

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6 лет, желающие заниматься танцевальным спортом. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 9 лет. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения. На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Обучающиеся, имеющие разряд «кандидат в мастера спорта» по виду спорта «танцевальный спорт», не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

I. Общие положения

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

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» на всех этапах спортивной подготовки.

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд. 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. Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки

(далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

1.1. Цель, задачи и планируемые результаты дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 указанной цели зависит: от оптимального уровня исходных данных спортсменов; от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава; наличия современной материально-технической базы; от качества организации и соревновательного процессов; педагогического, учебно-тренировочного от использования научно-методических разработок.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими 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 (недотренированности), 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 осознанно принимать понятие недопустимости допинга в спорте; умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица № 1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

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

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее соответственно – этапы НП и УТ) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства (далее соответственно – этапы ССМ) – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

Непривышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

Непривышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Согласно пункту 9 ФССП для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, то есть возраст зачисления на определенный этап спортивной подготовки определяется по году рождения. Также при комплектовании учебно-тренировочных групп следует учитывать возрастные закономерности становления спортивного мастерства.

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании годового учебно-тренировочного плана и индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается, при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «танцевальный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований и выполнения разряда «Кандидат в мастера спорта России».

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

- на этапе начальной подготовки первого года обучения зачисляется ребенок, сдавший все нормативы по общей физической, специальной физической подготовки с учетом возраста лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «танцевальный спорт» (далее – контрольные нормативы) и набравший необходимое количество баллов. А также тесты индивидуального отбора (далее – тесты) (утверждаются СШ гимнастики на текущий учебно-тренировочный год). Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов. Так же необходимо предоставить сертификат о прохождении курса РУСАДА и документы согласно регламенту работы приемной комиссии, в том числе справку от педиатра с указанием группы здоровья (1 раз в год);
- на этапе начальной подготовки свыше года - сдача контрольных нормативов, тестов, выполнение требований к результатам прохождения Программы и предоставление медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;
- на учебно-тренировочном этапе - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки, выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год), текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации, соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», а также выполнение требований к результатам прохождения

Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год) и сертификат о прохождении курса РУСАДА.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Объем тренерско-преподавательской работы определяется астрономическими часами (60 минут). На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

Реализуются следующие этапы: начальной подготовки; учебно-тренировочный (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства.

Программа содержит комплекс основных параметров подготовки танцоров в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 10 и более лет спортивной подготовки на следующих этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года)

- вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по танцевальному спорту, стабильность состава спортсменов направленную на создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, кроме того реализуется гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и освоение базовых элементов танца, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов.

На учебно-тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование базовых и разучивание более сложных элементов, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)– привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена.

Критериями оценки качества и эффективности деятельности на различных этапах спортивной подготовки являются: На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): - динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; - стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «танцевальный спорт»; - состояние здоровья спортсменов. На этапе совершенствования спортивного мастерства: - повышение функциональных возможностей организма спортсменов; - количество спортсменов, повысивших разряд; - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Объем Программы определяется Учреждением с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап НП		УТ этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ
	До года	Св. года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	6-8	8-14	10-18	16 - 24
Общее количество часов в год	312-	416	416-728	728-936	832-1248

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать: – на этапе НП – двух часов; – на этапе УТ – трех часов; – на этапе ССМ – четырех часов;

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

Учреждение может изменять объемы часов в рамках диапазона, указанного в ФССП. Объем Программы на каждом этапе спортивной подготовки зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.). В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, спортивные соревнования.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Спортивная подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах: - учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий; - учебно-тренировочные мероприятия (сборы); - самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий; - спортивные соревнования; - контрольные мероприятия; - инструкторская и судейская практики; - медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия; - антидопинговые мероприятия; - патриотические уроки (воспитание); - восстановительные мероприятия.

В Учреждении применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Учебно-тренировочные занятия

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, / не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;
- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;
- метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);
- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;
- метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;
- посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входит:

- *Вводная часть* В водной части необходимо создать рабочую обстановку, организовать построение, отметить в журнале присутствующих на занятии, довести тему занятия и ее направленность. Поставить перед обучающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Провести инструктаж по предупреждению травматизма и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

- *Подготовительная часть.* Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Разминка осуществляется в соответствии с целями и задачами тренировочного занятия. Подбор упражнений происходит в соответствии с программой по виду спорта и соблюдением методики их проведения.

- *Основная часть* В процессе занятия обучающиеся должны выполнять упражнения только после разминки. Необходимо подбирать упражнения в соответствии с избранным видом спорта и строго придерживаться принципов доступности и последовательности выполнения упражнений. Необходимо учить обучающихся следить за соблюдением дистанции и игровым пространством, избегать возможности получения травмы. Не допускается оставлять обучающихся одних без контроля в помещении спортивного зала и спортивных площадок. В конце основной части применяются игровой метод и др. для повышения плотности занятия.

- *Заключительная часть.* В заключительной части занятия применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Тренер-преподаватель проводит построение, беседует с детьми, происходит разбор тренировочного занятия и ошибок. Тренер-преподаватель замеряет пульс у обучающихся и спрашивает самочувствие. По окончании занятия проверить порядок или убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Провести визуальный осмотр спортивного зала и раздевалок. Убедиться, что все обучающиеся группы покинули место проведения занятий.

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 объём 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.

Самостоятельная подготовка. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений. Самостоятельные тренировочные занятия. Задача самостоятельного тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня. Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Для осуществления

самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий. Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха).

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно 1-2 часа. Структура оздоровительного тренировочного занятия выглядит следующим образом: – первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения на нижние конечности и суставы, направленные на профилактику травм двигательного аппарата. Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале тренировки может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.); – вторая фаза (основная) – аэробная тренировка оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый тренировочный эффект; – третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя; – четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на этапе УТ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на этапе УТ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на этапе УТ – предельная

продолжительность 14 дней, на этапах ССМ– 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на этапе УТ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ– 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ– предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ– предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах НП и УТ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТ, ССМ– предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Объем соревновательной деятельности

Участие в спортивных соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, 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 и спортивных мероприятиях, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований. с учетом параметров, указанных в таблице 3.

Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований согласно Положению (регламенту) соревнований.

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.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (согласно разделу III ФССП): - 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.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Соревнования по танцевальному спорту проводятся по спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных Соревнований.

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

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.

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.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

Вид спортивных соревнований	Этап НП	УТЭ (спортивной специализации)	Этап ССМ
-----------------------------	---------	--------------------------------	----------

	До года	Св. года	До 3-х лет	Св.3-х лет	
Контрольные	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	2	4	4	5

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитана на 52 недели в год. 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.

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 виду спорта «танцевальный спорт».

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет время, отводимое на их освоение/участие по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Самостоятельная подготовка может составлять не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения, реализующего Программу.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, применяющийся при реализации Программы представлено в таблице.

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 (%)	30-45	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 (%)	-	2-4	5-7	5-7	6-8
Техническая подготовка (%)	29-45	30-45	37-49	39-49	40-50
Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка (%)	4-8	6-9	9-15	9-15	9-16
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	2-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	3-4	4-6

Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в [приложении № 1](#).

Физическая подготовка. Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники. Подразделяется на общую и физическую.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс всестороннего физического развития человека, процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки, достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – основа поддержания спортивной формы, быстрого освоения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и возможности переносить большие учебно-тренировочные, а также соревновательные нагрузки. Средствами СФП являются упражнения вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями.

Техническая подготовка. Она связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования.

Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений. Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения. Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразие которых делятся на:

Общеподготовительные – для всесторонней подготовки спортсмена; Специально-подготовительные – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

Соревновательные – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические. Словесные методы активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в учебно-тренировочный процесс. Наглядные методы включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств. Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

Тактическая подготовка. Она обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой.

Психологическая подготовка. Она способствует развитию психических, волевых качеств и созданию психической готовности спортсмена к соревнованиям, направлена на реализацию потенциальных возможностей человека и достижение оптимального результата. Правильно организованная психологическая подготовка помогает спортсмену, имеющую хорошую физическую и техническую подготовленность, управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях; быть уверенным в собственных силах; быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие); вести борьбу до конца; противостоять различным раздражителям и помехам; самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Теоретическая подготовка. Она является обязательной составной частью тренировки. Ускорить рост спортивного мастерства, достичь в спорте вершин можно лишь тогда, когда спортсмен обладает общими и специальными знаниями. Интеллектуальное образование включает знание: закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки; основ

современной техники выполнения упражнений; приемов и действий; о гигиене, режиме дня и питания; профилактике травматизма; основ массажа. Спортсмен должен знать требования к планированию тренировки, методы и средства развития физических качеств и совершенствование технических действий, уметь самостоятельно и грамотно вести дневник тренировки (спортсмена), знать правила соревнований.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки танцоров. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Учреждением ([приложение № 2](#)).

Профориентационная работа. Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности, обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (на этапах ССМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание

величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим действиям и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Календарный план воспитательной работы может корректироваться в течение учебно-тренировочного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение

Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня,

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

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

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

В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг – контроля, об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, мероприятия, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися спортсменами.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, проводятся беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, викторины, тестирование для спортсменов, беседы с родителями в рамках родительских собраний, кроме вышеперечисленного обучающиеся получают информацию через актуальные информационные стенды организации. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте

организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Занятия, на которых до обучающихся доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду спорта.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство

обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. План мероприятий по допингу в [Приложении № 3](#) к Программе.

При составлении плана мероприятий по допингу используются следующие документы: статью 26 Федерального закона № 329 и других нормативно-правовых документов, регламентирующих антидопинговую деятельность;

Приказ № 464; Приказ № 1013;

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. В период учебно-тренировочных занятий применяется инструкторская практика, когда обучающийся практикует умения показывать специальные упражнения, технические элементы по видам спортивной подготовки для других обучающихся учебно-тренировочной группы. Инструкторская практика помогает обучающимся глубже понять специфику выполнения упражнения, изучить последовательность действий при его выполнении, тем самым формируя у обучающихся профессиональные навыки, необходимые при прохождении спортивной подготовки.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по правилам вида спорта, которые они приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий по теоретической подготовке в зависимости от этапа спортивной подготовки и уровня их спортивной квалификации.

Обучающиеся, участвуя в судейской практике в качестве волонтера, помощника спортивного судьи и других статусах спортивных судей, предусмотренных правилами вида спорта, по которым проводятся спортивные соревнования приобретают опыт в судействе, а также умения по ведению и организации спортивных соревнований. 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.	-	+

Обучающимся, участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На ЭНП в виде спорта «танцевальный спорт» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Плана инструкторской и судейской практики представлен в [приложении № 4](#).

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

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «танцевальный спорт».

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Мероприятия	Периодичность
НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	По плану тренера-преподавателя
НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	По плану тренера-преподавателя
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные средства	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	

Восстановительные средства	По плану тренера-преподавателя
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные средства	По плану тренера-преподавателя

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, может рекомендовать витамины, пищевые добавки.

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

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

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 Продукты повышенной ценности Фармак. средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия	
понедельник					
вторник					
среда					+сауна
четверг					
пятница					
суббота				+сауна	
воскресенье				Активный отдых	

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе НП:

- 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 этап УТ.

На этапе УТ:

- 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап ССМ.

На этапе ССМ:

- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание).

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

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, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в танцевальном спорте.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в [приложениях № 6-8](#) в соответствии с ФССП

IV. Рабочая программа по виду спорта «танцевальный спорт»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки. [приложениях № 9](#)

4.1.1. Этап начальной подготовки

Этап НП – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством и проводится отбор для последующих занятий танцевальным спортом.

Задача этапа НП – создание фундамента для разностороннего физического развития спортсменов: общей выносливости, ловкости, гибкости. Овладение основами техники, приобретение необходимых теоретических знаний.

Основные средства учебно-тренировочного процесса:

- подвижные и спортивные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, перевороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- технико-тактические комплексы (далее - ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

4.1.1.1. Этап начальной подготовки до года

Особенности обучения:

Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между учебно-тренировочными занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. Применение упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Общая физическая подготовка (далее - ОФП):

1. Комплекс упражнений для развития физических качеств, таких как: сила, быстрота, ловкость и т.д.
2. Игровая ритмика – специальные упражнения для согласования движений с музыкой.
3. Игровая гимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево).
4. Перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг).
5. Общеразвивающие упражнения для разминки:
 - ходьба на носках, каблучках;
 - ходьба с перекатами;
 - ходьба, высоко поднимая колени;
 - выпады вперед, назад, в сторону;
 - ход лицом и спиной;
 - бег с подскоками;
 - галоп лицом и спиной в центре и со сменой ног;
 - полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе;
 - прыжки на двух ногах, одной ногой;
 - махи ногами с опорой руками и без опоры.

Специальная физическая подготовка (далее - СФП):

1. Комплекс упражнений для развития специальных физических способностей, таких как:
 - координация движений;
 - сила стопы, плечевого пояса, спины и т.д.;
 - быстрота, ловкость и т.д.;
 - гибкость (растягивание связок ног, корпуса и т.д.).
2. Музыкально-ритмическая подготовка:
 - специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
3. Диско-танцы – изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, входящие в программу:
- 3.1. Бесконтактные:
 - «Стирка»;
 - «Локомотив».
- 3.2. Контактные:
 - «Вару-вару»;
 - «Модный рок»;
 - «Полька».

Техническая подготовка:

1. Европейские танцы.
 - 1.1. Медленный вальс:
 - закрытые перемены;
 - малый квадрат; квадрат по четвертям;
 - квадрат по четвертям в сочетании с закрытыми переменами.
2. Латиноамериканские танцы.
 - 2.1. Самба:
 - ритм баунс;
 - основное движение с ПН (правая нога);
 - самба виск вправо и влево.
 - 2.2. Ча-ча-ча:
 - шассе вправо и влево;
 - основное движение в закрытой позиции;
 - чек из открытой контр ПП (позиция «променад») и открытой ПП (Нью-Йорк);
 - поворот на месте влево или вправо;
 - поворот под рукой влево или вправо;
 - тайм-степ;
 - рука в руке.

Технико-тактическая подготовка:

1. Постановка индивидуальной соревновательной программы с учетом индивидуальных способностей, распределение сил и тактика поведения на паркете.
2. Подготовка танцоров к формированию пары, составление программы, взаимодействие танцоров, тактика поведения.

Хореография:

1. Элементы классического танца:

1.1. Основные позиции рук:

- подготовительная;
- первая;
- вторая;
- третья.

1.2. Основные позиции ног:

- естественная;
- первая;
- вторая;
- третья;
- четвёртая;
- шестая.

1.3. Упражнения для ног:

- «плие»;
- «батман тандю».

Середина на полу (на ковриках) упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки.

4.1.1.2. Этап начальной подготовки свыше года

ОФП:

1. Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности:

- гимнастика на полу;
- силовые упражнения;
- упражнения на развитие координации.

2. Строевые приёмы (повороты направо, налево).

3. Перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг).

4. Общеразвивающие упражнения для разминки:

- ходьба на носках, каблуках;
- ходьба с перекатами;
- ходьба, высоко поднимая колени;
- выпады вперед, назад, в сторону;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- прыжки на двух ногах, одной ногой;
- махи ногами с опорой руками и без опоры.

СФП и хореография:

1. Комплекс упражнений для развития специальных физических способностей, таких как:

- координация движений;
- сила стопы, плечевого пояса, спины и т.д.;
- быстрота, ловкость и т.д.;
- гибкость (растягивание связок ног, корпуса и т.д.).

2. Элементы пластики (джаз).

3. Игроритмика – специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

4. Игрогимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево).

1. Европейские танцы.

1.1. Медленный вальс:

1.2. Венский вальс:

1.3. Квикстеп:

2.1. Самба:

Техническая подготовка:

- правый поворот;
- левый поворот;
- виск;
- правый спин поворот;
- поступательное шассе вправо;
- шассе из ИП;
- правый поворот с хэзитейшн.
- правый поворот.
- четвертной поворот вправо;
- поступательное шассе;
- правый поворот на углу зала;
- типпл шассе вправо;
- лок степ вперед;
- лок степ назад.

2. Латиноамериканские танцы.

- основные движения;
- самба ход на месте;
- вольт в продвижении вправо или влево.

2.2. Ча-ча-ча:

- плечо к плечу;
- три ча-ча-ча;
- основное движение в открытой позиции;
- веер;
- хоккейная клюшка;
- алемана;
- открытый хип твист;
- ча-ча-ча шассе и альтернативные движения.

2.3. Джайв:

- основное движение на месте;
- смена мест слева направо;
- смена мест справа налево;
- звено.

1. Постановка индивидуальной соревновательной программы с учетом индивидуальных способностей, распределение сил и тактика поведения на паркете.

2. Подготовка обучающихся к исполнению вариаций в паре, составление программы, взаимодействие танцоров, тактика поведения.

Технико-тактическая подготовка:

Хореография:

1. Классическая разминка, экзерсис у станка:

- дэми плие и гран плие;
- батман тандю и батман тандю – жэтэ;
- рон дэ жамб пар тэр;
- батман фондю, батман фразпэ и батман дубль фразпэ;
- рон дэ жамб ан лер;
- пти батман сюр ле ку-дэ-пье;
- гранд батман жэтэ.

2. Экзерсис на середине зала (без опоры) включает в себя маленькое и большое танцевальное адажио.

3. Прыжки различного характера от маленьких до больших.

4. Растяжка на ковриках.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Особое направление в работе на этапе УТ – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, совершенствование основ техники танцевального спорта, приобретение тактического, соревновательного опыта.

Основная задача – обеспечение разносторонней физической подготовленности спортсмена: планомерное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок, применение средств и методов, позволяющих осуществить целенаправленную подготовку с учетом специфики танцевального спорта.

Для спортсменов с подготовкой до трех лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше трех лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

4.1.2.1. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет

ОФП:

1. Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности:

- гимнастика на полу;

- силовые упражнения;
- упражнения на развитие координации.
- 2. Общеразвивающие упражнения для разминки:
 - ходьба на носках, каблуках;
 - ходьба с перекатами;
 - ходьба, высоко поднимая колени;
 - выпады вперед, назад, в сторону;
 - ход лицом и спиной;
 - бег с подскоками;
 - галоп лицом и спиной в центре и со сменой ног;
 - полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе;
 - прыжки на двух ногах, одной ноге;

СФП и хореография:

1. Комплекс упражнений для развития специальных физических способностей, таких как:
 - координация движений;
 - сила стопы, плечевого пояса, спины и т.д.;
 - быстрота, ловкость и т.д.;
 - гибкость (растягивание связок ног, корпуса и т.д.).
2. Элементы классического танца:
 - правильная постановка корпуса, головы, рук, ног;
 - понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги;
 - ориентация в танцевальном зале по точкам;
 - изучение основных движений классического экзерсиса у станка;
 - введение в работу гимнастического тренажёра и ритмики;
 - изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика.
3. Элементы эстрадного танца:
 - джазовый разогрев;
 - изоляция;
 - упражнения для позвоночника;
 - наклоны и изгибы торса.

Техническая подготовка:

1. Европейские танцы. 1.1. Медленный вальс:
 - Закрытый телемарк;
 - открытый телемарк;
 - виск назад;
 - крыло;
 - закрытый импетус поворот;
 - открытый импетус поворот;
 - плетение из ПП;
 - двойной левый спин;
 - наружный спин;
 - поворотный лок вправо;
 - левый фоллэвэй и слип пивот;

– левое кортэ.

1.2. Танго:

- открытый променад назад;
- наружный свивл;
- правый твист поворот;
- правый променадный поворот;
- кортэ назад.

1.3. Венский вальс:

- правый поворот;
- перемены с правого в левый поворот;
- перемены с левого в правый поворот;
- левый поворот.

1.4. Медленный фокстрот:

- Перо шаг;
- закрытый импетус поворот;
- левый поворот;
- тройной шаг;
- правый телемарк;
- перо из ПП;
- баунс фоллэвэй с плетение окончанием;
- смена направления;
- изогнутое перо;
- ховер телемарк;
- топ спин;
- открытый телемарк, проходящий правый поворот, наружный свивл.

1.5. Квикстеп:

- типпл шассе влево;
- бегущее окончание;
- закрытый импетус поворот;
- закрытый телемарк;
- ховер корте;
- четыре быстрых бегущих;
- правый бегущий поворот;
- кросс шассе;
- бегущее кросс шассе.

2. Латиноамериканские танцы.

2.1. Самба:

- раскручивание;
- коса;
- самба локи в открытой контр ПП или открытой ПП;
- корта джака;
- непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево;
- левый поворот;
- роки назад на ПН и ЛН (левая нога).

2.2. Ча-ча-ча:

- правый волчок;
- закрытый хип твист;
- локон;
- открытый хип твист;
- дробный кубинский брейк;
- кросс бейсик;
- спираль.

2.3. Румба:

- основное движение;
- алемана;
- поворот на месте влево и вправо;
- чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк);
- хоккейная клюшка;
- спираль;
- раскрытие вправо и влево;
- локон;
- открытый хип твист;
- роуп спин;
- правый волчек.

2.4. Пасодобль:

- променадная приставка;
- вращения в продвижении из контр ПП;
- испанская линия;
- вариация с левой ноги;
- синкопированное шассе;
- променадное звено;
- твист поворот;
- фарол.

2.5. Джайв:

- шаги цыпленка;
- раскручивание;
- флики в брейк;
- простой спин;
- двойной кросс хлыст;
- толчок левым плечом (бедром);
- смена мест справа налево с двойным поворотом;
- носок-каблук свивлы.

Технико-тактическая подготовка, в том числе хореография:

1. Постановка индивидуальной соревновательной программы с учетом индивидуальных способностей, распределение сил и тактика поведения на паркете.
2. Формирование танцевальной пары, составление программы, отработка взаимодействия в паре, тактика поведения.

Хореография:

- батман тандю – по 1 и 5-й позициям, вначале в сторону и вперёд, в конце года – назад;
- деми плие – боком к станку по 1, 2 и 3-й позициям;
- деми ронд де жамб пар тэр – боком к станку с 1-й позиции по точкам – вперёд в сторону, в сторону вперёд, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги сюр ле ку де пье;
- батман тандю с плие по пяти позициям;
- дубль батман тандю;
- пассе партер;
- батман релеве лянт на 45 градусов;
- батман тандю жете пике.

4.1.2.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет**ОФП:**

1. Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности:

- гимнастика на полу;
- силовые упражнения;
- упражнения на развитие координации;
- йога для спортсменов;
- элементы пластики (джаз).

2. Общеразвивающие упражнения для разминки:

- ходьба на носках, каблуках;
- ходьба с перекатами;
- ходьба, высоко поднимая колени;
- выпады вперед, назад, в сторону;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной в центре и со сменой ног;
- полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе;
- прыжки на двух ногах, одной ногой;
- махи ногами с опорой руками и без опоры.

СФП:

1. Комплекс упражнений для развития специальных физических способностей, таких как:

- сила стопы, плечевого пояса, спины и т.д.;
- быстрота, ловкость и т.д.;
- гибкость (растягивание связок ног, корпуса и т.д.).

2. Элементы классического танца:

- правильная постановка корпуса, головы, рук, ног;
- понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги;
- ориентация в танцевальном зале по точкам;

- изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки;
- введение в работу гимнастического тренажёра и ритмики;
- изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика.

3. Элементы эстрадного танца:

- джазовый разогрев;
- изоляция;
- упражнения для позвоночника: наклоны и изгибы торса;
- кросс;
- передвижения в пространстве: шаги и прыжки;
- комбинация или импровизация.

Техническая подготовка:

1. Европейские танцы.

1.1. Медленный вальс:

- бегущий спин поворот;
- дрэг хэзитэйшн;
- крыло;
- наружный спин;
- наружный спин с меньшей степенью поворота;
- закрытое крыло;
- левый пивот;
- двойной левый спин;
- ховер кортэ;
- левый фоллэвэй и слип пивот;
- фоллэвэй виск.

1.2. Танго:

- ход;
- поступательный боковой шаг;
- поступательное звено;
- закрытый променад;
- основной левый поворот;
- открытый левый поворот, партнерша в линию;
- открытый променад;
- файв стэп;
- файв стэп с поворотом влево;
- наружный свивл в повороте влево;
- фоллэвей променад;
- наружный спин;
- открытый телемарк;
- ин-аут;
- чейс.

1.3. Венский вальс:

- правый поворот;
- правый флекерл;

- левый флекерл;

1.4. Медленный фокстрот:

- закрытый импетус поворот;
- открытый импетус поворот;
- закрытый телемарк;
- открытый телемарк;
- правый телемарк;
- ховер кросс;
- плетение из ПП;
- правое плетение;
- левая волна;
- продолженная левая волна;
- топ спин;
- правый ховер телемарк.

1.5. Квикстеп:

- быстрый открытый левый;
- шесть быстрых бегущих;
- правый пивот поворот;
- фиштэйл;
- кросс свил.

2. Латиноамериканские танцы.

2.1. Самба:

- левый ролл;
- вольта по кругу в теневой позиции;
- бег в променад и контр променад;
- корта джака в теневой позиции.

2.2. Ча-ча-ча:

- закрытый хип твист со спиральным окончанием;
- открытый хип твист со спиральным окончанием;
- синкопированный открытый хип твист.

2.3. Румба:

- непрерывный хип твист;
- хабанера-ритм;
- раскрытие вправо и влево;
- поступательные шаги вперед в теневой позиции (Кики вокс);
- три тройки;
- непрерывный хип твист по кругу;
- три алеманы.

2.4. Пасодобль:

- шестнадцать;
- большой круг;
- променад в контрпроменад;
- разъединение;
- синкопированное разъединение;

- твисты;
- вариация с левой ноги;
- двойной удар пикой;
- променадная приставка;
- твист поворот;
- фоллзвей-окончание к разъединению.

2.5. Джайв:

- муч;
- перекрученный фоллзвэй троуэвэй;
- смена мест с права налево с двойным поворотом;
- шугэ пуш.

Технико-тактическая подготовка:

1. Постановка индивидуальной соревновательной программы с учетом индивидуальных способностей, распределение сил и тактика поведения на паркете.
2. Формирование танцевальной пары, составление программы, выстраивание взаимодействия между спортсменами, тактика поведения.

Хореография:

1. Классическая разминка, экзерсис у станка:
 - дэми плие и гранд плие;
 - батман тандю и батман тандю – жэтэ;
 - ронд дэ жамб пар тэр;
 - батман фондю;
 - батман фраппэ и батман дубль фраппе;
 - ронд дэ жамб ан лер;
 - пти батман сюр ле ку-дэ-пье;
 - гранд батман жэтэ.
2. Экзерсис на середине зала (без опоры) включает в себя:
 - маленькое и большое танцевальное адажио;
 - прыжки различного характера от маленьких до больших;
 - характерные танцы и этюды на середине.
3. Растяжка на ковриках.

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Основное направление в работе на этапе ССМ – дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов учебно-тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов.

Основная задача – завершение базовой подготовки спортсменов, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Распределение учебно-тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодами этапам обучения для спортсменов, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе

ССМ, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годичный цикл может состоять из 1-2 макроциклов, в зависимости от сроков главных соревнований. Если промежуток времени между ними более двух месяцев, то можно планировать в годовом цикле двух цикловую подготовку.

Объем специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет 18-22%, объем технической подготовки составляет 40-50% от общего объема учебно-тренировочных занятий.

В группы, проходящие подготовку на этапе ССМ, переводятся спортсмены, которым присвоен спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе ССМ – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных качеств спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса спортивной подготовки.

ОФП:

1. Комплекс упражнений для совершенствования и сохранения уровня физических качеств, таких как:

- сила;
- быстрота;
- ловкость;
- гибкость и т.д.

СФП и хореография:

1. Комплекс упражнений для развития специальных физических способностей, таких как:

- сила стопы, плечевого пояса, спины и т.д.;
- быстрота, ловкость и т.д.;
- гибкость (растягивание связок ног, корпуса и т.д.).

2. Элементы классического танца:

- закрепление наработанной постановки корпуса, головы, рук, ног;
- закрепление понятий опорной ноги, толчковой и работающей ноги;
- исполнение основных элементов в танцевальном зале по точкам;
- совершенствование основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки;
- проработка основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика.

Техническая подготовка:

1. Европейские танцы.

Развитие исполнительского уровня в демонстрации технического качества используемых основных действий, принципов взаимодействия и музыкальной интерпретации на базе уже изученных фигур, с усложнением ритмического рисунка посредством применения затактовых действий, синкопирования, особенностей внутритактового ведения с продуманным подходом к

психоэмоциональной выразительности, лежащей в основе индивидуального стиля и характерного для каждого танца художественного образа пары.

2. Латиноамериканские танцы.

Развитие исполнительского уровня в демонстрации технического качества используемых основных действий, принципов взаимодействия и музыкальной интерпретации на базе уже изученных фигур, с усложнением ритмического рисунка посредством применения затактовых действий, синкопирования, особенностей внутритактового ведения с продуманным подходом к психоэмоциональной выразительности, лежащей в основе индивидуального стиля и характерного для каждого танца художественного образа пары.

Технико-тактическая подготовка:

1. Постановка особой хореографии для каждой соревновательной программы с учетом индивидуальных способностей спортсменов, распределения сил и тактики поведения на паркете.
2. Формирование танцевальной пары для составления перспективной программы, с учетом ранее наработанных и вновь формируемых принципов взаимодействия и тактики поведения.

Хореография:

1. Совершенствование экзерсиса у опоры, на середине.
2. Совершенствование техники поворотов турля и пируэтов на 720° , 1080° (у опоры и на середине - тан лие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720° , 1080°).
3. Совершенствование равновесий у опоры и на середине.
4. Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков.
5. Совершенствование хореографической подготовки, координации, выразительности и эмоциональности выполнения движений.
6. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).
7. Растяжка на полу.

4.2. Структура учебно-тренировочных занятий

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей подготовительной, основной и заключительной.

I часть – подготовительная.

Длительность 10-20 минут. Способ организации обучающихся – фронтальный. Реализация стандартного подхода. Основное содержание – разминка.

II часть – основная.

Способ организации обучающихся – индивидуальный и фронтальный. Реализация индивидуального и стандартного подхода. Основное содержание – серии учебно-тренировочных заданий.

III часть заключительная.

Длительность 10-20 минут. Способ организации обучающихся – фронтальный. Реализация стандартного подхода. Основное содержание – малоинтенсивные специальные упражнения. Подготовительная и заключительная части учебно-тренировочного занятия должны решать задачи стандартной подготовки группы.

Индивидуальный подход реализуется в рамках основной части занятия за счёт ряда последовательно идущих серий учебно-тренировочных заданий. Каждая серия заданий содержит в себе три компонента: индивидуальную разминку на примере многоборья — это исполнение соревновательных комбинаций, между исполнением которых — активный отдых, в качестве упражнений согласно индивидуальным картам подготовки спортсменов (совершенствование элементов и соединений).

Таким образом, перед первым исполнением соревновательной комбинации каждого вида программы спортсмены получают возможность дополнительно размяться, повторить наиболее стабильные элементы для того, чтобы почувствовать характер предстоящего соревновательного упражнения. Повторение сложно-исполняемых элементов позволяет сконцентрировать внимание обучающихся на правильном выполнении отдельных двигательных действий. Все это дает возможность настроиться на исполнение соревновательных комбинаций и приступить к их исполнению. Затем совершенствуются отдельные элементы и соединения, что дает возможность повысить техническую подготовленность и способствует снижению нагрузки. При повторном, если необходимо, исполнении соревновательной комбинации особое внимание следует обратить на элементы и соединения, которые спортсмен совершенствовал по индивидуальному заданию тренера-преподавателя. Такой вариант организации учебно-тренировочных занятий наиболее полно способствует решению поставленных задач подготовки в танцевальном спорте.

4.3. Общая характеристика учебно-тренировочного занятия

Основными средствами, посредством которых тренер-преподаватель осуществляет подготовку спортсменов, являются общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, а также их различные комбинации. Форма применения данных средств – равномерная, переменная, повторная или интервальная. ОФП – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся танцевальным спортом. С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них – общее физическое воспитание и оздоровление. Общая физическая подготовка направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата

будущих спортсменов с учетом специфики танцевального спорта как особого вида спорта.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими спортсменами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации обучающихся.

СФП в танцевальном спорте процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия, как развивающее и поддерживающее средство.

Задачи учебно-тренировочного занятия.

Перед тренером-преподавателем стоят задачи развития физических обучающихся и совершенствования качеств, технического мастерства обучающихся во время учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные средства.

Основные средства, применяемые в процессе спортивной подготовки:

- общеразвивающие упражнения;
 - специальные упражнения;
 - имитационные упражнения;
 - подготовительные упражнения для освоения движений;
 - игры и развлечения;
 - упражнения для изучения и совершенствования элементов техники спортивных движений, техники в целом, поворотов и т.д.
- Каждая группа упражнений отличается по условиям проведения, направленности воздействия и поэтому применяется для решения разных задач каждого очередного этапа спортивной подготовки. Упражнения находятся в определенных отношениях в зависимости от этапа подготовки, задач конкретного занятия, возраста, пола, подготовленности, стажа обучающихся и условий проведения занятий.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые перед занятиями, содействуют: организации обучающихся, разминке, разогреванию, подготовке мышц и связок, участвующих в основном движении; общему физическому развитию обучающихся, устранению недостатков в их физической подготовленности; развитию необходимых для эффективного освоения техники физических качеств гибкости, ловкости и их проявлений подвижности позвоночного столба, подвижности во всех суставах, координации движений. Общеразвивающие упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу мышц и ног. Общеразвивающие

физические упражнения – это элементарные упражнения из основной гимнастики, акробатики.

Специальные физические упражнения направлены на увеличение амплитуды движения в соответствующих суставах и на укрепление мышц, непосредственно участвующих в основных движениях. Маховые, рывковые, маятникообразные, пружинящие и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой нужно выполнять после того, как мышцы разогреются, т.е. после общеразвивающих упражнений. Здесь же необходимо давать упражнения на расслабление. Потряхивание кистей, предплечий рук, плечевого пояса, махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны и др. Упражнения для расслабления мышц ног из различных исходных положений: стоя на одной ноге – маховые движения, потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой, лежа на спине потряхивание прямыми ногами; сидя на полу ноги согнуты в коленях – энергичное потряхивание руками, расслабление мышц бедра, голени и др.

Имитационные упражнения направлены на ознакомление с формой движения элементов техники и техники в целом. Эти упражнения ценны тем, что с элементами техники можно знакомиться по фазам, заостряя внимание обучающихся на ключевых моментах. По характеру движения они подводят обучающихся к освоению необходимых движений. Имитационные упражнения создают у обучающихся представления об амплитуде, направлении и скорости движений конечностями, углах сгибания в суставах, о наиболее целесообразном согласовании движений в цикле, знакомит с ритмом движений, общим согласовании движений.

Подготовительные упражнения направлены на освоение элементов изучаемых упражнений, развитие необходимых навыков для освоения новых движений.

Игры и развлечения направлены на снятие эмоционального напряжения, разнообразия учебно-тренировочных занятий, проигрывания нестандартных ситуаций, выявления лидеров и т.д.

Упражнения для изучения и совершенствования элементов техники являются основой многолетней спортивной подготовки спортсменов.

Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности. Весь процесс обучения и совершенствования спортивного мастерства может быть разделен на три периода: начальное обучение, углубленное детализированное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование. В зависимости от периода тренер-преподаватель управляет продолжительностью и интенсивностью нагрузки, устанавливает рабочие зоны интенсивности.

Применяемые упражнения, количество повторений, интервал отдыха и интенсивность, зона интенсивности, продолжительность упражнения, количество повторений, отдых или программа силовой подготовки по группам обучения подбирается тренером-преподавателем в соответствии с этапом спортивной подготовки, который в настоящее время осваивают обучающиеся.

4.4. Психологическая подготовка

Достижения высокого уровня спортивного мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов: технической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрастах. Тренер-преподаватель, работающий со спортсменами, обязан использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной овладеть спортивным мастерством и быть достойным высокого звания российского спортсмена.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивных функций интеллекта, и развитие специализированных психических психомоторных качеств. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед

коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у обучающихся такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. Методы воздействия: смешанного поощрения, наказания, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы обучающихся).
7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Создание жестких условий тренировочного режима.
10. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

- общей – проводимой в течение всего года;
- специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная способность к самоконтролю и саморегуляции, устойчивость, в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путём разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции учебно-тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приёмам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящей соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламы и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется саморегуляции, совершенствованию волевых черт характера, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению. В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях. В переходном (восстановительном) периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приёмы психической регуляции спортсменов. В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части учебно-тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части учебно-тренировочного занятия — совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

4.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка, осуществляемая постоянно и на всех этапах спортивной подготовки, проводится в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и видеоматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится спортсменам в соответствии с учебно-тематическим планом, представленном в Приложении № 5 к методическим рекомендациям, в объеме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий. По мере спортивного совершенствования танцора отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

4.6. Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях танцевального спорта

Для предотвращения травм на занятиях танцевальным спортом тренер-преподаватель должен хорошо знать причины их возникновения.

Причины травматизма следующие:

- нарушение правил организации учебно-тренировочных занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предохраняет спортсмена от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто. Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки у спортсменов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на учебно-тренировочных занятиях и после них достаточный отдых для восстановления

функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку элементов, к которым спортсмен не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Страховка – готовность тренера-преподавателя при неудачном выполнении элемента предотвратить возможное падение или травму. Если элемент выполняется успешно, то тренер-преподаватель исполнителя не касается.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения или элемента, предохраняет спортсмена от падения.

Требования, предъявляемые к страхующему:

Хорошо разбираться в технике изучаемого элемента и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или комбинаций, во время выполнения целой комбинации менять свое место соответственно форме и характеру элемента, выбирать правильные способы страховки, учитывая характер элемента, уровень физической и технической подготовленности спортсмена, при явной неуверенности или боязни спортсмену необходимо дать почувствовать хорошую поддержку, если спортсмену при дальнейшем исполнении элемента грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва, широко применять для страховки технические средства (маты и лонжа.).

Помощь – прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. Содействует быстрому овладению сложными элементами, создает правильное двигательное представление, формирует навык.

Самостраховка – способность спортсмена своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении элемента. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму. Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

Основные правила падений:

- группироваться, не падать плашмя;
- напрягаться при падении;
- завершать падение перекатом или кувырком;
- не падать на прямые руки.

Особое внимание уделяется обучению взаимной помощи и страховке, как отдельному приему обеспечения безопасности на тренировках.

4.7. Учебно-тематический план

В Учебно-тематическом плане перечислена вся необходимая информация, имеющая отношение к решению задач теоретической подготовки в танцевальном спорте. Ее содержание связано с другими видами подготовки как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

Освоение теоретических знаний в процессе подготовки спортсменов происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития обучающихся.

В [приложении № 5](#) представлен рекомендуемый учебно-тематический план, темы по теоретической подготовке.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» основаны на особенностях вида спорта «танцевальный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ 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 Организационными комитетами при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах ССМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «танцевальный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «танцевальный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

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

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с приложением № 11 к ФССП);

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Зеркало 12 х 2 м	штук	На хореографический спортивный зал	1
2.	Музыкальный центр или партотивная беспроводная музыкальная аудиосистема	штук	На хореографический спортивный зал	1
3.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	На тренировочный спортивный зал	3
4.	Палка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	10
5.	Скакалка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	10
6.	Станок хореографический 12 м	комплект	На хореографический спортивный зал	1
7.	Стенка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2
8.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	На тренировочный спортивный зал	2
9.	Утяжелители для ног	комплект	На тренировочный спортивный зал	10

10.	Утяжелители для рук	комплект	На тренировочный спортивный зал	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	4
12.	Балансировочная полусфера	штук	На хореографический спортивный зал	5
13.	Коврик гимнастический	штук	На тренировочный спортивный зал	10
14.	Конус спортивный с отверстиями	штук	На тренировочный спортивный зал	16
15.	Координационная лесенка (10м)	штук	На тренировочный спортивный зал	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «европейская программа», «латиноамериканская программа», «двоеборье»				
16.	Паркет (паркетная доска) (от 162 м кв.)	комплект	На хореографический спортивный зал	1

– обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с приложением № 11 к ФССП);

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Ед измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ЭНП		УТЭ		ЭССМ	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины "европейская программа"	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины "латиноамериканская программа"	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Список литературы

1. Антидопинговое сопровождение Московских спортсменов: Сборник учебно-информационных материалов / И.Т. Выходец, Е.В. Иконникова, П.И. Хорькин. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012 г.
2. Антидопинговый справочник персонала спортсмена: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012 г.
3. Антидопинговый справочник спортсмена: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012.
4. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

5. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – СПб.: Издательство Лань, 2000.
6. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
7. Гольдберг Н.Д. Питание юных спортсменов / Н.Д. Гольдберг, Р.Р. Дондуковская. – М.: Советский спорт, 1989.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: ФиС, 1986.
9. Жужиков В.А. 650 гимнастических упражнений / В.А. Жужиков. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
10. Захаров Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта / Р.В. Захаров. – М.: Искусство, 1983.
11. Кодекс этики. Утвержден решением Президиума РосФАРР от 9 сентября 2015 г. № 12 // <http://www.rosfar.ru>
12. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
13. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А., Локтев. – М.: Советский спорт, 2006.
14. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб.: Издательство Лань, 2005.
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев.: Олимпийская литература, 1999.
16. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: монография / А.Н. Веракса и др. – М.: SPORT, 2016.
17. Новиковская О.А. Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях. Практическое пособие для педагогов и родителей / О.А. Новиковская. – СПб.: Корона-принт, 2005.
18. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Сборник документов и материалов. Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – С. 252-258.
19. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт 2005.
20. Петерсон Л. Дети на сцене: как помочь молодому таланту найти себя / Л. Петерсон Д. Коннор. – Ростов-на-Дону: Феникс 2007.
21. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2014.
22. Рудик П.А. Психология: учебник для тренеров / П.А.Р удик. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
23. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005.

24. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова. – М.: 4 Филиал Воениздата, 1997.

25. Шипилина И.А. Хореография в спорте: учебник для студентов // И.А. Шипилина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.

Электронные ресурсы

1. Сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская Федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла» (All Russian Federation of DanceSport and Acrobatic Rock'N'Roll, FDSARR) [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://fdsarr.ru/dance/>.

2. Сайт Всемирной федерации танцевального спорта (World DanceSport Federation, WDSF) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.worlddancesport.org>.

3. Сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru>.

4. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mon.gov.ru>.

5. Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rusada.ru>.

6. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://infosport.ru>.

7. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://teoriya.ru>.

8. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]: журнал. – Режим доступа: <http://teoriya.ru>.

9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>.

10. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru>.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

[09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf))

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "танцевальный спорт"

Этап подготовки	Начальная подготовка				Учебно-тренировочный этап							ССМ		
Год обучения	До года		Св. года		До 3 лет			Свыше 3 лет				Не ограничивается		
Наполняемость групп (чел)	1 года		2-3 года		1 года		2 года	3 года		4 года	5 года			
Макс. продолжительность 1 у/т занятия (час)	2				3								4	
недельная нагрузка/ час	6		8		10		12	14		16	18	20		
Всего в год / час	312		416		520		624	728		832	936	1040		
% соотнош. / кол. час.	%	кол/ час.	%	кол/ час.	%	кол/ час.	кол/ час.	%	кол/ час.	кол/ час.	кол/ час.	%	кол/ час.	
Всего	73-103	228-321	64-101	266-420	76-104	395-541	474-649	76-102	553-743	632-849	711-955	80-108	832-1123	
Общая физическая подготовка	30-45	94-119	22-30	92-125	14-22	73-114	87-137	11-19	80-138	92-158	103-178	8-16	83-166	
Специальная физическая подготовка	12-16	37-50	16-20	67-83	17-21	88-109	106-131	17-21	124-153	141-175	159-197	18-22	187-229	
Участие в спортивных соревнованиях.	-	-	2-4	8-17	5-7	26-36	31-44	5-7	36-51	42-58	47-66	6-8	62-83	
Техническая подготовка	29-45	90-140	30-45	96-187	37-49	192-255	231-306	39-49	284-357	324-408	365-459	40-50	416-520	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-8	12-22	6-9	25-37	9-15	47-78	56-94	9-15	66-09	75-125	84-140	9-16	94-166	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1-2	5-10	6-12	1-2	7-15	8-17	9-19	4-6	42-62	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	1-2	3-6	1-2	4-8	2-3	10-16	12-19	3-4	22-29	25-33	28-37	4-6	42-62	

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения Форма отчета
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Инструкторская практика	Формирование навыка ведения дневника самонаблюдения и контроль состояния спортсмена Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.2.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. -проведение лекций, бесед, (права и обязанностей спортсменов на соревнованиях, требованиях к спортивной форме, функции спортсменов, система оценок, нарушение правил во время проведения соревнований)	В течение года Годовой учебно-тренировочный план (для обучающихся соответствующих групп)
2	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных мероприятий, соревнований, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью.	В течение года Режим учебно-тренировочного процесса. Участие в конкурсах.
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха,	В течение года

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.3.	Медицинское направление	- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья; - составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований; - четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния; - организацию плановых медицинских осмотров обучающихся; - обязательное медицинское обследование; - соблюдение питьевого режима.	В течение года Режим учебно-тренировочного процесса. Организация прохождения углубленного медицинского обследования для обучающихся соответствующих групп
2.4.	Просветительское направление	- организация деятельности с обучающимися по профилактике приема допинга, а также, гигиены спорта; - организация деятельности с родителями по профилактике приема допинга гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена; - пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни); - культивирование идеалов мужества, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи.	В течение года Режим учебно-тренировочного процесса.
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года Режим учебно-тренировочного процесса. Фото и (или) видео фиксация.
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках (организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - уроке мужества,	В течение года Режим учебно-тренировочного процесса. Фото и (или) видео фиксация.

		посвященному Дню Победы «Подвигу народа жить в веках»; - беседе к Международному Олимпийскому дню; - беседе ко Дню снятия блокады Ленинграда (возложение цветов); - торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы; - просмотр соревнований; - оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий.	
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года Режим учебно-тренировочного процесса

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Ответственные
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Июнь	тренер-преподаватель
	2.Тест Антидопинг (электронное программное обеспечение) «Проверь себя»		март	инструктор-методист тренер-преподаватель
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://course.rusada.ru/		январь	тренеры-преподаватели родители спортсмен
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь-октябрь	тренер-преподаватель
	5. Конкурсы «Допингу – нет!»	«Детский рисунок»	ноябрь-декабрь	тренер-преподаватель
	6.Теоретические занятия	«Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил», Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов», «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Занятия к теоретической подготовке на учебно-тренировочных занятиях	тренер-преподаватель врач
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	май-июнь	тренер-преподаватель
	2.Тест Антидопинг (электронное программное обеспечение) «Проверь себя»		июнь	инструктор-методист тренер-преподаватель
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://course.rusada.ru/		январь	Зам. директора по УВР тренеры-преподаватели родители
	4.Конкурсы «Допингу – нет!»	«Детский рисунок»	ноябрь	тренер-преподаватель
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	октябрь	тренер-преподаватель
	6.Теоретические занятия	«Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил», Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов», «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Занятия к теоретической подготовке на учебно-тренировочных занятиях	тренер-преподаватель врач
	7. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)			
Этапы ССМ	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://course.rusada.ru/		Январь-	Зам. директора по УВР тренер-преподаватель

Полезные ссылки:  Официальный сайт РАА «РУСАДА»  Дисквалификации  Образовательный антидопинговый онлайн-курс 	 Официальный сервис по проверке препаратов   Система ADAMS   Антидопинговое обеспечение – Министерство спорта Российской Федерации 
 Сообщить о допинге 	ВИДЕО-УРОКИ  видео-урок «Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция» 

План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Направление работы	Мероприятия
Этап начальной подготовки	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Учебно-тематический план (теоретическая подготовка)

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призера Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Приложение N 6
к Программе»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив св. года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Челночный бег	с	11,2	11,7	10,8	11,3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			5	4	6	5
1.4.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более			
			7,10	7,35	6,4	7,05
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			85	77	120	115
1.7.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	20	15	22	16
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверх, в замке. Отведение рук назад	градусов	не менее			
			15	30	15	30
2.2.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	не менее			
			4	5	4	5
2.3.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее			
			7	5	7	5

Приложение N 7
к Программе»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «танцевальный спорт»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			70	70
2.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	35
2.3.	Техническое мастерство	прогон	Обязательная техническая программа	
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 (св. трех лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт»

№ п/п	Контрольные тесты	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м.	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			160	150
2.2.	Исходное положение — лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			47	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.**Этап начальной подготовки**

Общая физическая подготовка.

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

1. Специальная физическая подготовка. Классический тренаж.

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

- развитие силы ног путем введения полупальцев в экзерсис у станка и увеличения количества упражнений;
- развитие устойчивости;
- развитие техники исполнения упражнений в более быстром темпе;

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

2. Техническая подготовка. 1 года обучения.

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

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

2-3 года обучения.

St: Медленный вальс: наружная перемена, правый спин поворот, виск назад, лок степ вперед, лок назад, левой кортэ, шассе в И.П., Танго: ход, поступательный боковой шаг, поступательное звено, закрытый променад. Венский вальс: правый поворот. Квикстен: правый спин поворот, типл шассе вправо, левый шассе поворот, поступательное шассе вправо, правый пивот поворот, кросс шассе, зигзаг.

La: Самба: боковой самба ход, вольтовой поворот на месте для дамы влево и

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

3. Контрольные упражнения и соревнования.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для танцоров 1-2-го года обучения.

СФП St /La – 6-8 танцев+теория

В течение сезона принять участие в 3-6 соревнованиях по спортивным бальным танцам. Тренировочный этап. (начальная спортивная специализация)

1. Физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка. Классический тренаж.

Основные задачи обучения:

- выработка навыков правильности и чистоты исполнения;
- закрепление устойчивости;
- развитие координации;
- выразительности поз;

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

3. Техническая подготовка. 1 года обучения.

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

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

La: Самба: закрытые роки, корта джака, самба локи, коса, открытые роки. **Ча-ча-ча:** турецкое полотенце, левый волчок, раскрытие из левого волчка, алемана (окончание Б), спираль. **Румба:** поступательный ход вперед и назад, поворот под рукой влево и вправо, чек (Нью-Йорк), рукав руке, алемана а) из позиции веера б) из открытой позиции, веер, клюшка. **Пасадобль:** апель, основное движение, на месте, шассе а) влево и вправо б) с поворотом и без в) с подъёмом и без. **Джайв:** хлыст с откидыванием, ход (медленный и быстрый), простой спин, хлыст с двойным кроссом,

раскручивание от руки.

2 года обучения.

St: *Медленный вальс:* кросс хезитейшн, двойной левый спин, шассе с поворотом вправо, лок с поворотом, левый пивот, изогнутое перо, шассе с поворотом влево, изогнутый тройной шаг, виск влево, правый твист поворот.

Танго: рок с ЛН с ПН, мини файвстеп, левый поворот на поступательном боковом шаге, браш теп, наружный свивл, фор степ перемена, правый променадный поворот, открытый променд назад, виск.

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

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

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

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

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для танцоров 1-2-го года обучения в ТГ

СФП St /La 10 танцев + теория

В течении сезона принять участие в 8-10 соревнованиях по спортивным бальным танцам тренировочные

Углубленная тренировка.

1. Физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка.

Основные задачи 3-4 года обучения:

- проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений;
- выработка устойчивости на полупальцах;

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

Продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью

и точностью координации при исполнении больших поз и туров.

3. Техническая подготовка. 3 года обучения

St: *Медленный вальс:* закрытое крыло, правая шпилька, наружный спин, лок с поворотом

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

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

фоллэвей, ветряная мельница, закрученный хлыст, толчок левым плечом (бедром), смена мест справа налево с двойным поворотом.

ТГ-4 года обучения.

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

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

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

St, La: Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий. Все танцы - открытые вариации, индивидуальные.

Контрольные упражнения и соревнования.

СФП St /La 10 танцев

В течение сезона принять участие в 12-15 соревнованиях по спортивным танцам.

Этапы Совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства.

1. Физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка.

Совершенствуется пройденный программный материал, продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью исполнения с использованием более сложных сочетаний движений. Общий тем занятия ускоряется. Более сложно и разнообразно музыкальное сопровождение.

3. Техническая подготовка.

St, La: Совершенствование точности исполнения фигур и элементов изученных ранее. Все танцы - открытые вариации, индивидуальные.

2.3.1. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного

и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения,

педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности танцоров различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера танцора, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

Этап совершенствование спортивного мастерства

I год обучения: Психология- наука о поведении человека; Многообразие человеческих характеров; Психология в спорте.

II год обучения: Базовая психологическая подготовка: - модельная тренировка; - аутогенная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - психомышечная тренировка I

II год обучения: Мотивационноволевая подготовка разучивания приемов саморегуляции неблагоприятных состояний

Хореографическая подготовка.

Для достижения высоких показателей в соревнованиях немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки спортсменов, которого можно достичь, используя все средства хореографии.

Основные средства составляют движения классического, народного и современного бального танца. В самостоятельную группу выделены пластические движения, свободные от канонов классического танца. Важное значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с

музыкой.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивных танцах являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

Материал для групп начальной подготовки.

Элементы классического танца (у опоры).

Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140—150°).

Переход из I п. во II, из I п. в III.

Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. отдельно (по 4 раза, Затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (впе-РеД, в сторону, назад, в сторону). То же из III п. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэ пуанте.

Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

Движения свободной пластики. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие. Прямая волна вперед лицом к опоре. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

Партерная хореография.

Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой. То же, но в положении лежа на спине. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно),

выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотном положении (пассэ). То же, но в упорах на предплечьях.

Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной); из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью позицию (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.

В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. То же, но в положении лежа на спине.

Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Элементы историко-бытового и современного танца.

Приставные, переменные шаги. Шаги галопа вперед, в сторону, назад. Шаги полки вперед, в сторону, назад. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в

медленном темпе. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

Материал для групп тренировочного этапа.

Элементы классического танца. Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных. Упражнения у опоры. Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании. Освоение батман фраппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рассэ, гран батман жэтэ руанте.

Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед,

то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.

Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.

Упражнения на середине. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»). Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, Выполнение серии прыжков с поворотом.

Свободная пластика и движения в стиле модерн. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные). Взмахи руками в стороны-кверху. Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре. Волны в стороны лицом к опоре. Обратная волна туловищем. Целостные волны, целостные взмахи. С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

Партнерная хореография. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие. Лежа на спине рассэ выворотное-невыворотное. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна Нога впереди вдоль туловища, другая вверху, с захватом одной рукой стопы. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, Положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней

стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая - невыворотно. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая - невыворотно. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс). В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой. То же, но с упором ладонью (рука прямая). В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же другой. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотно. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотно, вернуться в и.п. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении

и лежит на полу, другая согнута невыворотно. По дуге разогнуть доги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Веерообразные движения ногами. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола;

одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх.

Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад. Лежа на животе согнуть выворотню одну ногу (пассэ), то же с Другой. То же, но сгибать в выворотное положение одновременно обе ноги. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом). Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедра в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног). То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя). Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

Историко-бытовой и народный танец. Ча-ча-ча, самбо.

Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону. Танцевальные шаги стиле диско, джайв, рок-н-ролла. Джазовый танец. Освоение основных позиций рук джазового танца. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно). Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу. То же тазом. Восьмерка тазом. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны. Танцевальные соединения на 32, 64 счета. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесия нога вперед, с удержанием руками. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад. Повороты: шэнэ в быстром темпе; Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°. Поворот махом ноги вперед, назад. То же в равновесие на всей стопе. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон

(открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону). Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока. Прыжок шагом с разбега. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди.

Материал для совершенствования спортивного мастерства.

Классический танец.

У опоры: различные сочетания из пройденных элементов. Сочетания движений у опоры с поворотами. Упражнения типа адажио, включающие упражнения на растягивание и равновесие.

На середине: различные соединения из пройденных элементов.

Партнерная хореография. «Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх. Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке). То же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх Наклон вперед, захватить руками ногу, перекат в сторону кругом вновь в положение «шпагата». Лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя - назад) и наоборот. Сед с прямыми ногами. Махом одной назад по дуге над полом перейти в «шпагат». Повернуться в поперечный «шпагат», затем в продольный, другая впереди, махом задней ноги вернуться в и.п. То же с другой. В седе с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево. Из упора лежа сзади повороты таза направо, налево.

Народный, современный и историко-бытовой танец. Элементы латиноамериканских танцев: сальса, меренг, хип-хоп, фанк. Совершенствование пройденных движений. Выполнение соединений из прыжков, поворотов, равновесий. Тренировка поз и остановок в стиле джазового и современного танца.

Элементы хореографии: равновесия, махи, повороты, волны. Разновидности ходьбы, игры. Средства общей физической подготовки применяются как индивидуально, так и в групповой круговой тренировке. Основные средства специальной физической подготовки - являются упражнения, близкие к танцевальной технике, базовым структурам движений. Упражнения по СФП направлены на развитие специфических физических качеств, применяемых к характеру упражнений фигур (характеру музыки, ритму, балансу, ориентировке в пространстве, статической и динамической выносливости). Специально-двигательная подготовка - направлена на развитие координационных способностей, скорости, реакции, умение владеть телом. 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 прыгунов. Хочется заметить, что одной из актуальных проблем является разработка конкретных упражнений и их наборов, позволяющих формировать методические подходы к тренировке спортсменов. Танцевальный спорт наряду с прыжками на батуте, фигурным катанием и художественной гимнастикой, относятся к группе сложно-координационных видов спорта и многие научные достижения, методические принципы этих видов могут и должны быть использованы адаптировано к танцевальному спорту. Для достижения высоких результатов в сложно-координационных видах спорта необходимо в совершенстве овладеть огромным числом самых разнообразных движений и их сочетаний.

Это возможно только при наличии логически обоснованной последовательности обучения.

В настоящее время достигнуть успехов в прыжках, не имея высокого уровня развития выносливости, гибкости, координационных способностей невозможно.

Методические рекомендации

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена

и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность

и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений. Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту,

правильной спортивной мотивации и морально-психологических черт характера. Средства и методы психологического воздействия: на этапах НП и Т используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития и внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервнопсихическому восстановлению.

Этап совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства I год обучения: Психология- наука о поведении человека. Многообразие человеческих характеров. Психология в спорте

II год обучения: Базовая психологическая подготовка: - модельная тренировка; - аутогенная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - психомышечная тренировка

III год обучения Мотивационноволевая подготовка разучивания приемов саморегуляции неблагоприятных состояний

Планы применения восстановительных средств.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в

условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо –и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно- солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

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 Продукты повышенной ценности Фармак. средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия	
понедельник					
вторник					
среда					+сауна
четверг					
пятница					
суббота					+сауна
воскресенье				Активный отдых	

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в танцевальном спорте

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по танцевальному спорту представлены в таблице

Влияние физических качеств и телосложения на результативность
Таблица

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3

Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

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

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов,

их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять

и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

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

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением

за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

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

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

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

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта танцевальный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта танцевальный спорт.
- На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта танцевальный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

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