

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Победа»

(МБУ ДО «СШ «Победа»)

656050 г.Барнаул, ул. Антона Петрова 146г, тел.: (3852) 206-156, (3852) 206-155, (3852) 206-153
E-mail: dbarnaul@mail.ru

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
протокол № 03
от «05» 06 2023г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ «Победа»
С.А.Квасов
Приказ № 939 от «05» 06 2023г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

Дополнительная образовательная программа разработана на основании
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»
(приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 года № 961)

Разработчики программы:

Инструктор-методист Игнатенко Юлия Сергеевна

Тренер-преподаватель Петроченко Сергей Валентинович

Барнаул 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. Общие положения..... | 4 |
| 1.1. Характеристика вида спорта танцевальный спорт..... | 4 |
| 1.2. Цель программы..... | 6 |
| 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 6 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся на этапах | 6 |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 7 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 7 |
| 2.3.1. Формы учебно-тренировочных занятий..... | 7 |
| 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия..... | 9 |
| 2.3.3. Показатели соревновательной деятельности..... | 10 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план..... | 11 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы..... | 12 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 14 |
| 2.6.1. Теоретическая часть..... | 14 |
| 2.6.2. План антидопинговых мероприятий..... | 16 |
| 2.6.3. Определения терминов | 16 |
| 2.7. План инструкторской и судейской практики..... | 18 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 19 |
| 3. Система контроля..... | 23 |
| 3.1. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 23 |
| 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 24 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки..... | 26 |
| 4. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт..... | 29 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки..... | 30 |
| 4.1.1. Этап начальной подготовки первого года..... | 30 |
| 4.1.2. Этап начальной подготовки второго и третьего годов..... | 33 |
| 4.1.3. Тренировочный этап (продолжительность до 3-х лет)..... | 36 |
| 4.1.4. Тренировочный этап (продолжительность свыше 3-х лет)..... | 42 |
| 4.1.5. Этап совершенствования спортивного мастерства..... | 47 |

| | |
|---|-----------|
| 4.2. Учебно-тематический план..... | 49 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта танцевальный спорт | 54 |
| 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 55 |
| 6.1. Материально-технические условия реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 55 |
| 6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 56 |
| 6.3. Информационные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 57 |
| 6.4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 57 |
| 7. Список литературных источников..... | 58 |
| 8. Приложения..... | 60 |

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «танцевальный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 № 961(далее – ФССП).

1.1. Характеристика вида спорта танцевальный спорт

Танцевальный спорт – это неолимпийский, сложно-координационный вид спорта. Главной особенностью танцевального спорта является выполнение большого количества сольных и парных сложно-технических движений, проходящее под музыкальное сопровождение различного характера. В зависимости от дисциплины танцевального спорта, музыкальное сопровождение строится на основе европейских (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп) или латиноамериканских (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв) танцев. При этом в секвее или ансамбле музыкальная композиция и хореография создаются как отдельный номер, выстроенный по определенным правилам. В европейской или латиноамериканской программе построение хореографии основывается на общем характере того или иного танца, под музыкальное сопровождение, определяемое звукорежиссером. Особенностью двоеборья является постоянная необходимость перестройки спортсменов от одной 5 программы к другой в ходе соревнования, демонстрация своей универсальности.

Основной соревновательной единицей является танцевальная пара, составленная из мужчины и женщины. Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в танцевальном спорте является подбор партнеров по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера и темпераменту. Поэтому характерной особенностью танцевального спорта является зависимость организации тренировочного процесса от неравномерности и неодновременности физического, антропометрического и психологического развития спортсменов в паре.

Танцевальный спорт - один из наиболее популярных и зрелищных видов спорта, которым в нашей стране занимается более 40 тысяч спортсменов различного возраста. Занятия им способствуют успешному решению задач физического развития человека и совершенствования его двигательных способностей.

Разнообразные технические действия и движения способствуют развитию ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Многие танцевальные движения с успехом используются для специальной подготовки в различных видах спорта.

Активные движения важны для развития детей любого возраста, они способствуют обменным процессам, улучшают психологическое состояние и формируют хорошее телосложение. У подрастающих детей энергия буквально бурлит, поэтому специалисты рекомендуют занятия детей в различных спортивных секциях, где ребенок может научиться отличной координации тела, приобретет гибкость, сформирует хорошую осанку и фигуру, а также будет выплескивать свою энергию. Танцевальный спорт позволяет избежать на начальных этапах серьезных нагрузок, равномерно распределяет ее на весь организм. В процессе тренировок дети учатся управлять своим телом, привыкают к дисциплине, работе в команде, повышают свою самооценку, развивают координацию, гибкость и выносливость, а также грацию и красоту движений. Помимо физических качеств, танцевальный спорт способствует развитию личностных качеств, таких как целеустремленность, упорство, уверенность в своих силах, эмоциональная устойчивость, ответственность, способность адекватно реагировать на ситуации, контактировать со сверстниками.

В танцевальной композиции спортсменов учат выражать свой характер и индивидуальность, сочетать их с собственным характером каждого танца. Пластика и артистичность в каждом движении показывает всю красоту и изящество данного вида спорта, а выполнение сложно-координационных элементов сольно и в паре создают зрелищность танцевального спорта.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения композиций, расширение географии участников российских и международных соревнований, обострение конкурентной борьбы. Правила соревнований с учетом современных тенденций развития спортивных танцев предъявляют повышенные требования к технической сложности элементов хореографии и музыкальности ее построения и исполнения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала танцоров, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

1.2. Цель программы

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. 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 (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 добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся на этапах

Этап начальной подготовки - 3 года;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 6 лет и старше (возраст должен быть достигнут в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки). (приложение № 1)

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этап начальной подготовки до года – 6 часа в неделю (общее количество 312 часов в год), свыше года – 8 часов в неделю (общее количество 416 часов в год);

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет – 12 часов в неделю (общее количество 624 часа в год), свыше трех лет 16 часов в неделю (общее количество 832 часа в неделю) свыше четырех лет 18 часов в неделю (общее количество 936 часов в год);

Этап совершенствования спортивного мастерства – 18 часов в неделю (общее количество 936 часов в год). (приложение № 2)

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

2.3.1. Формы учебно-тренировочных занятий

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторско-судейская практика.

Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется педагогическим советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум

содержания, максимальный объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся. Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Виды спортивной подготовки учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»: Спортивная подготовка представляет собой грамотное использование знаний, методов и средств, которые позволяют направленно воздействовать на спортсмена и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области избранного вида спорта.

Общая физическая подготовка (ОФП) это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велоезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Техническая подготовка обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида спорта, осваивает соответствующие двигательные умения и навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство, включает в себя специально организованные физические упражнения, задания и психологические тренинги, прививающие спортсмену навыки соревновательной деятельности. Это своего рода планирование на будущее.

Психологическая подготовка. Основным содержанием психологической подготовки является воспитание волевых способностей: целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности. Психологическая подготовка осуществляется

в процессе тренировок с постепенно возрастающими трудностями и в соревновательных условиях.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №1).

Таблица №1

Учебно-тренировочные мероприятия

| п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |

| | | | | | |
|------|--|---|-------------|-------------------------------------|---|
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

2.3.3. Показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

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

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта каратэ представлены в таблице № 2.

Таблица №2

Показатели соревновательной деятельности.

| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований | | | | |
|------------------------------|--|------------|--|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|
| Контрольные | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 2 |
| Основные | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 |

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся:

- соответствующего возраста, пола и уровня спортивной квалификации согласно положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, а также Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «танцевальный спорт»;

- имеющие медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответственно положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая период самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- тренировочные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в

соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "танцевальный спорт" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Работа по индивидуальным планам в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в *(приложении №3)*

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

Таблица №3

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта танцевальный спорт и терминологии, принятой в виде спорта танцевальный спорт; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | 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) | | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 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 |

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

2.6.1. Теоретическая часть

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 обучающимися, 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.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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. Обучающиеся 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.

2.6.2. План антидопинговых мероприятий

Таблица №4

План антидопинговых мероприятий

| № п/п | Наименование разделов, предметов, тем | «+» - проведение мероприятий | | | | |
|-------|---|------------------------------|------------|--|----------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет | |
| 1 | Теоретические занятия на тему: | | | | | |
| | Что такое допинг, исторический обзор проблему допинга | + | + | + | | |
| | Ценности спорта, мотивация исполнения антидопинговых правил | + | + | + | + | + |
| | Нормативно-правовая база антидопинговой работы | | | | + | + |
| 2 | Онлайн обучение на сайте РУСАДА: https://rusada.ru с получением сертификата | + | + | + | + | + |
| 3 | Родительское собрание "Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры" | + | + | + | + | + |

2.6.3. 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 расследований, 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.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила каратэ, правила поведения на площадке и вне ее, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Одной из задач организаций является подготовка обучающихся (спортсменов) к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть:

- принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

- овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

- овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны вместе с тренером проводить разминку и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Таблица №5

Годовой план-график распределения часов инструкторской и судейской практики

| № п/п | | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего |
|-------|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 1 | Инструкторская и судейская практика | На тренировочном этапе до трех лет | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 12 |
| 3 | | На тренировочном этапе свыше трех лет | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 15 |
| | | На тренировочном этапе свыше четырех лет | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| 5 | На этапе совершенствования спортивного мастерства | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 40 | |

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

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к тренировкам по каратэ и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого один раз в год должно проводиться углубленное медицинское обследование обучающихся на базе диспансера,

дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

- оценить спортивную форму спортсмена, его готовность к физическим нагрузкам;
- выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
- определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
- дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена, оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

Учитывая возрастные особенности - к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Таблица №6

План медицинских и медико-биологических мероприятий

| № п/п | Этап | Наименование мероприятия | Сроки |
|-------|------------|--|--|
| 1. | НП, ТГ, СС | Медицинский контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований во время проведения учебно-тренировочных занятий, при проведении физкультурных и спортивных мероприятий | По плану физкультурных, спортивных мероприятий и расписанию учебно-тренировочных занятий |
| 2. | НП, ТГ, СС | Проведение профилактических мероприятия по предупреждению заболеваний среди обучающихся | Постоянно |
| 3. | НП, ТГ, СС | Профилактические беседы с занимающимися: - о самоконтроле спортсмена, привитию навыков гигиены, профилактике алкоголизма, курения и оценке физического состояния учащихся; - о влиянии тренировочных нагрузок на спортсменов с учетом возрастных особенностей организма учащихся и использовании средств восстановления; - о предупреждении травматизма среди учащихся во время занятий и привития навыков оказания первой медицинской помощи | В течение года |
| 4. | НП, ТГ, СС | Углубленный Медицинский осмотр | 1 раз в год |

Планы применения восстановительных средств

Для восстановления, обучающегося до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме.

- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

- Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет.

- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний каратистов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств, производится под наблюдением врача.

Таблица №7

**План применения восстановительных средств и мероприятий
(необходимо согласование с врачом физкультурного диспансера)**

| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации | Этап подготовки |
|-------|--|--|------------------|
| 1. | Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. | В течение всего периода | Этап НП, УТ, ССМ |
| 2. | Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, магнитотерапия, ингаляции. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена | Этап НП, УТ, ССМ |
| 3. | Фармакологические средства: 1. Микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий | Этап УТ, ССМ |

| | | | |
|----|--|---------------|------------------|
| 4. | Кислородотерапия (кислородные коктейли). | По назначению | Этап НП, УТ, ССМ |
|----|--|---------------|------------------|

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «танцевальный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) подготовки) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 1 раза в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, обучающихся каратэ. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где обучающиеся проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период)

подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, занимающегося из Учреждения.

Для занимающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период), подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ"

Таблица №8

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА (НП-1) ПО ВИДУ СПОРТА "ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ"

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|--|--|-------------------|---------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 4 |
| 1.3. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 7.10 | 7.35 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от | см | не менее | |
| | | | +1 | +3 |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|-----|
| | уровня скамьи) | | | |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 110 | 105 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад | градусов | не менее | |
| | | | 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 |
| 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 |

Таблица №9

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО, ТРЕТЬЕГО ГОДА (НП-2,3) ПО ВИДУ СПОРТА "ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ"

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 6 |
| 1.3. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 6.40 | 7.05 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 120 | 115 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад | градусов | не менее | |
| | | | 15 | 30 |
| 2.2. | Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки | с | не менее | |
| | | | 4 | 5 |

| | | | | |
|------|---|----------------|----------|---|
| | в стороны. Удержание положения | | | |
| 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 |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПО ВИДУ СПОРТА "ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ"

Таблица №10

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПО ВИДУ СПОРТА "ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ"

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|--------------------|---------------------|
| | | | мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 2.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 8,7 | 9,1 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ"

Таблица №11

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ"

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
| | | | юноши/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 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 | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 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» | | | |

IV. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт

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

4.1.1. Этап начальной подготовки первого года

Основная направленность учебно-тренировочного процесса – изучение направлений (диагональ, углы, центр), Музыкально-ритмические особенности изучаемых танцев.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе, строевых упражнениях и командах. Построение в шеренгу, колонну. Расчет по порядку. Остановка во время движения. Интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Ходьба: Ходьба обычная. Ходьба на носках, пятках, ребрах ступней, в приседе. Ходьба спортивная. 37 Бег: Бег обычный. Перемещение в сторону приставными прыжками. Перемещение в сторону с заступами. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Бег с вращениями. Челночный бег.

Прыжки: Разбег и приземление. Прыжки в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; из приседа вверх; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («ножницы»). Прыжки на скакалке.

Метания: Метание теннисного мяча на дальность и точность правой и левой рукой. Метание набивного мяча.

Ловля: теннисного мяча; набивного мяча; после вращения; после кувырка.

Упражнения без предметов. Сгибание-разгибание. Отведение-приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа. Приседания. Приседания с выпрыгиванием вверх. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена положения: упор присев – упор лежа. Изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, обручами, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками.

Равновесия. «Ласточка». Боковое равновесие.

Гимнастические и акробатические упражнения. Группировка в приседе, лежа на спине, в прыжке. Перекаты на спине в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках у

стены. Стойка на руках в середине зала. Ходьба на руках. Переворот в сторону («солнце»). Сальто вперед с разбега на горку матов. Гимнастический мост. Стойка на голове и руках. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост. Переворот вперед с опорой на руки.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, перекладине.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков; с переноской предметов; с преодолением препятствий; передача мячей по колоннам; салочки; «петушинный бой»; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, ноги вместе и ноги врозь широко. Наклоны к ноге, установленной на возвышении. Глубокие приседания на одной ноге с выпрямленной в сторону другой ногой, опирающейся на пятку. Полушпагат. Шпагат в стороны. Шпагат фронтальный. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером. Удержание растянутого положения «на время».

Упражнения на расслабление. Встряхивающие движения плечами, руками, ногами. Повороты туловища со свободно висящими руками. Из положения руки вверх наклон вперед с опусканием расслабленных рук вниз и расслаблением туловища. Медленные перекачивания на мягком покрытии в положении лежа, руки над головой. Массаж лежащего партнера.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития координационных, музыкальных, творческих, коммуникативных способностей.

Упражнения для развития гибкости и пластики.

Строевые приемы: понятие о строе, строевых упражнениях и командах; построение в шеренгу, колонну; расчет по порядку; остановка во время движения; интервал, дистанция; повороты на месте и в движении; перемена направления движения; изменение скорости движения.

Игротанцы.

Техническая подготовка

- Введение в предмет
- Спортивный танец Теоретические знания:

- Изучение направлений (диагональ, углы, центр)
- Музыкально-ритмические особенности изучаемых танцев
- Принципы движений изучаемых танцев.

Практические навыки и умения:

Музыкально-ритмические упражнения.

St: Медленный вальс: правый поворот, левый поворот, перемена хезитейшн, поступательное шассе, виск, шассе из П.П., правый спин поворот, поступательное шассе.

St: Венский вальс: правый поворот

St: Квикстеп: 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 ПП, вольта с продвижением влево и вправо, левый поворот, ботафого с продвижением.

La: 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.

La: Джайв: основное движение на месте, основное фоллэвей движение (рок фоллэвей), перемена мест слева направо, перемена мест справа на лево, смена рук заспиной, хлыст.

Тактическая подготовка:

Специфика спортивных танцев, опыт соревновательной деятельности предполагают на этапе начальной подготовки овладение основами элементарных тактических действий.

В спортивных танцах на партнера возложен целый ряд тактических решений: выбор места на паркете для исполнения танца, передвижения относительно судей, быстрая реакция на помехи. Девочка во время исполнения танца целиком подчинена решениям своего партнера. Во всех видах спорта, особенно там, где требуется осмысление ситуации, взаимопонимание партнеров, быстрое использование освоенных комбинаций, необходима специальная тактическая подготовка.

Психологическая подготовка:

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны,

психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем большие соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

4.1.2. Этап начальной подготовки второго-третьего года

Основная направленность образовательного процесса – ознакомление с элементами классического танца (у опоры), партнерская хореография.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. Расчет по порядку. Остановка во время движения. Интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Ходьба: Ходьба обычная. Ходьба на носках, пятках, ребрах ступней, в приседе. Ходьба спортивная.

Бег: Бег обычный. Перемещение в сторону приставными прыжками. Перемещение в сторону с заступами. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голеней. Бег с вращениями. Челночный бег.

Прыжки: Разбег и приземление. Прыжки в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; из приседа вверх; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («ножницы»). Прыжки на скакалке.

Метания: Метание теннисного мяча на дальность и точность правой и левой рукой. Метание набивного мяча.

Ловля: теннисного мяча; набивного мяча; после вращения; после кувырка.

Упражнения без предметов. Сгибание-разгибание. Отведение-приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа. Приседания. Приседания с выпрыгиванием вверх. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в

положении лежа на животе. Прыжками смена положения: упор присев – упор лежа. Изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, обручами, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками.

Равновесия. «Ласточка». Боковое равновесие.

Гимнастические и акробатические упражнения. Группировка в приседе, лежа на спине, в прыжке. Перекаты на спине в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках у стены. Стойка на руках в середине зала. Ходьба на руках. Переворот в сторону («солнце»). Сальто вперед с разбега на горку матов. Гимнастический мост. Стойка на голове и руках. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост. Переворот вперед с опорой на руки.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, перекладине.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков; с переноской предметов; с преодолением препятствий; передача мячей по колоннам; салочки; «петушиный бой»; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, ноги вместе и ноги врозь широко. Наклоны к ноге, установленной на возвышении. Глубокие приседания на одной ноге с выпрямленной в сторону другой ногой, опирающейся на пятку. Полушпагат. Шпагат в стороны. Шпагат фронтальный. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером. Удержание растянутого положения «на время».

Упражнения на расслабление. Встряхивающие движения плечами, руками, ногами. Повороты туловища со свободно висящими руками. Из положения руки вверх наклон вперед с опусканием расслабленных рук вниз и расслаблением туловища. Медленные перекачивания на мягком покрытии в положении лежа, руки над головой. Массаж лежащего партнера.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для укрепления осанки.

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для согласования движений с музыкой (игропластика).

Задания на развитие внимания.

Дыхательные упражнения.
Элементы ассиметричной гимнастики.

Техническая подготовка

St: Медленный вальс: наружная перемена, правый спин поворот, виск назад, лок степ вперед, лок назад, левой кортэ, шассе в П.П.,

St: Танго: ход, поступательный боковой шаг, поступательное звено, закрытый променад. Венский вальс: правый поворот.

St: Квикстеп: 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 вольта на месте влево и вправо, ботафаго в теневой позиции, ботафаго в ПП и ОПП, крисс кросс.

La: Ча-ча-ча: клюшка, три ча-ча-ча (вперед, назад, в ПП и ОПП), раскрытие вправо, закрытый хип твист, открытый хип твист, правый волчок.

La: Румба: основное движение, плечо к плечу, поворот на месте влево и вправо.

La: Джайв: болл чейндж, звено (рок звено), американский спин, фоллэвей с откидыванием, стой-иди, свивлы с носка на каблук.

Тактическая подготовка

Изначальным компонентом процесса тактической подготовки является формирование умения находить верные решения в экстремальных ситуациях, возникающих в соревнованиях. Формирование - следование рациональной линии поведения в условиях тренировки и особенно соревнований является одним из главных элементов тактической подготовки.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это система воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основные средства и методы психической подготовки направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную и интеллектуальную деятельность обучающегося. К ним относятся такие словесные средства, как «самоприказы», убеждения, такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию.

К специальным психологическим средствам психологической подготовки к тренировочному процессу, равно как и к соревнованиям, относятся ментальные (умственные, психические) методы: аутогенная тренировка, имаготренинг (образ, изображение), идеомоторная тренировка, психотренинг волевого внимания, медитационные методы, ментальный видеотренинг, макетное моделирование действий.

Участие в спортивных соревнованиях:

На этом этапе обучающиеся выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план СШ. Обучающиеся участвуют в городских, региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях. На этом этапе набирается соревновательный опыт.

Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

4.1.3. Тренировочный этап (продолжительность до 3-х лет)

Основная направленность тренировочного процесса – доработка чистоты исполнения, увеличение нагрузки и усложнение танца.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. В целях лучшей организации занимающихся, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки на каждом занятии применяются строевые упражнения. С их помощью целесообразно размещают занимающихся для совместных действий на месте и в движении.

Построение в шеренгу, построение в колонну, построение из одной шеренги в две на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения составляют основу общего физического развития и подготавливают занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Они выполняются без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, скакалками), на различных гимнастических снарядах. Эти упражнения составляют неотъемлемую часть каждого занятия. Тренеры-преподаватели могут значительно расширить круг применения приведенных ниже упражнений, используя для этого соответствующие учебные пособия.

Примерные упражнения: движения руками в лицевой и боковой плоскости; движения ногами в лицевой и боковой плоскостях; приседания и полуприседания на одной и обеих ногах, выпады; наклоны в различных направлениях, повороты туловища; сочетание движений рук, ног, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, согнувшись, в упоре лежа, в упоре на скамейке; толчок руками от стенки, то же в упоре лежа; прыжки на одной и обеих ногах; упор присев – упор лежа; сгибание и разгибание рук в висе.

Упражнения на расслабление; потряхивание, покачивание рук и ног, полное расслабление в положении лежа.

Упражнения на гимнастической стенке; упражнения на гимнастической стенке вдвоем. Упражнения в сопротивлении (преимущественно на силу и гибкость): сопротивление движению головой, сопротивление движению руками, сопротивление движению ногами (отведение, приведение, сгибание, разгибание), сопротивление движениям туловища (наклоном, поворотом), перетягивание и переталкивание.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки и разминки.

Упражнения с предметами: палками, набивными мячами, гантелями, булавами, штангой и др. отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах.

Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП для соответствующих групп.

Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, выпадами, скрестным шагом.

Бег: обычный; на носках; с высоким подниманием колен; на прямых ногах; с отведением прямых ног в стороны, назад; скрестным шагом и в стороны.

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, прыжки на одной и другой ноге, на прямых ногах, в полуприседе, подскоки с поворотом на 180° – 360° ; прыжок со сменой положения ног, прыжок шагом, перекидной прыжок.

Упражнения в различных сочетаниях, например: ходьба в чередовании с прыжками. Ходьба и прыжки с различными положениями и движениями рук.

Танцевальные шаги. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед или в сторону с поворотом кругом. Шаг галопа вперед и в сторону.

Лазание по вертикальному и горизонтальному канату: в два приема, в три приема, без помощи ног, без помощи ног на время.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км для юношей и 1 км для девушек. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Метание гранаты и диска, толкание ядра. Подготовка и выполнение норм комплексов ОФП и СФП.

Плавание. Изучение техники спортивных способов плавания. Плавание на 50 и 100 метров. Совершенствование в одном из спортивных способов плавания. Овладение приемами спасания утопающего. Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах на дистанции 3–5 км для юношей и 1–3 км для девушек. Изучение техники лыжных ходов, катание на лыжах со склонов. Изучение техники подъемов на склоны, поворотов и торможений. Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП. (В южных районах страны занятия лыжным спортом заменяются походами или велоспортом).

Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис (по выбору и возможностям, имеющимся в данном коллективе) проведение соревнований по упрощенным правилам.

Туризм. Загородные прогулки, походы выходного дня, выполнение норм комплекса ОФП и СФП для данной группы.

Специальная физическая подготовка

Выработка навыков правильности и чистоты исполнения.

Закрепление устойчивости.

Развитие координации.

Развитие выразительности поз.

Экзерсис на полупальцах на середине зала.

Увеличение нагрузки на *adagio* и усложнение его построения.

Начало изучения *pirouettes* и заносок.

Техническая подготовка

ТГ-1

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

St: 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.

St: Венский вальс: правый поворот, левый поворот, правая - левая перемены. Медленный фокстрот: перо, тройной шаг.

St: Квикстеп: 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.

La: Ча-ча- ча: турецкое полотенце, левый волчок, раскрытие из левого волчка, алемана (окончание Б), спираль.

La: Румба: поступательный ход вперед и назад, поворот под рукой влево и вправо, чек (Нью-Йорк), рука в руке, алемана а) из позиции веера б) из открытой позиции, веер, клюшка.

La: Пасадобль: апель, основное движение, на месте, шассе а) влево и вправо б) с поворотом и без в) с подъёмом и без.

La: Джайв: хлыст с откидыванием, ход (медленный и быстрый), простой спин, хлыст с двойным кроссом, раскручивание от руки.

ТГ-2

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.

St: 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.

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

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

St: Квикстеп: 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.

La: Ча-ча- ча: лассо, локон, кубинские брейки в открытой позиции, кубинские брейки в открытой ОПП, тайм степ в ритме гуапача.

La: Румба: правый волчок, раскрытие вправо, закрытый хип твист, открытый хип твист, кукарача, спираль, боковой шаг, фехтование, фоллэвей (Аида), кубинские роки, локон.

La: Пасадобль: перемещение, атака, разделение, плащ, променад, закрытый променад, твист поворот.

La: Джайв: флики в брейк, перекрученная перемена мест слева направо, цыплячий ход, левый хлыст, испанские руки.

ТГ-3

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.

St: Танго: поворотный фор степ, виск влево, фоллэвей променада, фоллэвей фор степ, фоллэвей виск, левый фоллэвей в слип пивот, шассе, открытый телемарк.

St: 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.

St: 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).

La: Ча-ча-ча: спиральный закрытый хип твист, спиральный открытый хип твист, следуй за лидером, правый волчок (окончание Б), дроблённый кубинский брейк в открытой ОПП.

La: Румба: альтернативное основное движение, раскрытие влево и вправо, кики ход вперед и назад, усложненное раскрытие, лассо, три алеманы.

La: 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.

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

Тактическая подготовка:

Совершенствование полученных знаний, умений. Умение получать и анализировать информацию, принимать решения, оценивать степень проявления двигательных качеств и функциональной подготовленности, способность распределять собственные силы в ходе соревнований и управлять движениями, возможность корректировать свое поведение и влиять на состояние противника и многое другое. Как показывает практический опыт соревновательной деятельности, особенно в крупномасштабных соревнованиях, в спортивных танцах также необходимы продуманные тактические действия с учетом местоположения судей, соперников и свободного пространства на паркетной площадке.

Психологическая подготовка:

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и

соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

На этом этапе обучающиеся принимают участие в различных уровнях соревнованиях, поэтому обучающиеся должны обладать хорошим интеллектом.

Интеллектуальные способности - это способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно. Интеллектуальная подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации обучающихся, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей.

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим требованиям как вида спорта «танцевальный спорт», осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации заданий, побуждающих обучающегося к творческим проявлениям при создании новых вариантов, техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

Участие в спортивных соревнованиях:

На этом этапе обучающиеся выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план СШ. Обучающиеся участвуют в городских, региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях. На тренировочном этапе обучающиеся получают соревновательный опыт, которого не хватает в их возрасте. Задача не стоит перед обучающимися, чтобы только побеждать. А чтобы набрать соревновательный опыт, обучающиеся с помощью тренеров-преподавателей, должны уметь разбирать, анализировать выступления в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика: Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Тренирующиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей. Посещают обязательно судейские семинары.

Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

4.1.4. Тренировочный этап (продолжительность свыше 3-х лет)

Основная направленность тренировочного процесса - проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений, усложнение танца за счет изучения новых движений.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. В целях лучшей организации занимающихся, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки на каждом занятии применяются строевые упражнения. С их помощью целесообразно размещают занимающихся для совместных действий на месте и в движении.

Построение в шеренгу, построение в колонну, построение из одной шеренги в две на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения составляют основу общего физического развития и подготавливают занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Они выполняются без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, скакалками), на различных гимнастических снарядах. Эти упражнения составляют неотъемлемую часть каждого занятия. Тренеры-преподаватели могут значительно расширить круг применения приведенных ниже упражнений, используя для этого соответствующие учебные пособия.

Примерные упражнения: движения руками в лицевой и боковой плоскости; движения ногами в лицевой и боковой плоскостях; приседания и полуприседания на одной и обеих ногах, выпады; наклоны в различных направлениях, повороты туловища; сочетание движений рук, ног, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, согнувшись, в упоре лежа, в упоре на скамейке; толчок руками от стенки, то же в упоре лежа; прыжки на одной и обеих ногах; упор присев – упор лежа; сгибание и разгибание рук в висе.

Упражнения на расслабление; потряхивание, покачивание рук и ног, полное расслабление в положении лежа.

Упражнения на гимнастической стенке; упражнения на гимнастической стенке вдвоем. Упражнения в сопротивлении (преимущественно на силу и гибкость): сопротивление движению головой, сопротивление движению руками, сопротивление движению ногами (отведение, приведение, сгибание, разгибание), сопротивление движениям туловища (наклоном, поворотом), перетягивание и переталкивание.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки и разминки.

Упражнения с предметами: палками, набивными мячами, гантелями, булавами, штангой и др. отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах.

Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП для соответствующих групп.

Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, выпадами, скрестным шагом.

Бег: обычный; на носках; с высоким подниманием колен; на прямых ногах; с отведением прямых ног в стороны, назад; скрестным шагом и в стороны.

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, прыжки на одной и другой ноге, на прямых ногах, в полуприседе, подскоки с поворотом на 180°–360°; прыжок со сменой положения ног, прыжок шагом, перекидной прыжок.

Упражнения в различных сочетаниях, например: ходьба в чередовании с прыжками. Ходьба и прыжки с различными положениями и движениями рук.

Танцевальные шаги. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед или в сторону с поворотом кругом. Шаг галопа вперед и в сторону.

Лазание по вертикальному и горизонтальному канату: в два приема, в три приема, без помощи ног, без помощи ног на время.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км для юношей и 1 км для девушек. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Метание гранаты и диска, толкание ядра. Подготовка и выполнение норм комплексов ОФП и СФП.

Плавание. Изучение техники спортивных способов плавания. Плавание на 50 и 100 метров. Совершенствование в одном из спортивных способов плавания. Овладение приемами спасания утопающего. Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах на дистанции 3–5 км для юношей и 1–3 км для девушек. Изучение техники лыжных ходов, катание на лыжах со склонов. Изучение техники подъемов на склоны, поворотов и торможений. Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП. (В южных районах страны занятия лыжным спортом заменяются походами или велоспортом).

Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис (по выбору и возможностям, имеющимся в данном коллективе) проведение соревнований по упрощенным правилам.

Туризм. Загородные прогулки, походы выходного дня, выполнение норм комплекса ОФП и СФП для данной группы.

Специальная физическая подготовка

Выработка навыков правильности и чистоты исполнения.

Проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений.

Выработка устойчивости на полупальцах.

Исполнение упражнений *entournant* на середине зала.

Усложнение *adagio* за счет новых движений.

Дальнейшее освоение техники *pirouette* и заносок.

Продолжение работы над пластичностью и выразительностью рук, их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров.

Техническая подготовка

ТГ-4.

St: Медленный вальс: двойной открытый телемарк, фоллэвей правый поворот, бегущий спин поворот, двойной правый спин.

St: Танго: наружный спин, двойной променада, быстрый лок назад, быстрое шассе вправо, правые спины, наружный свивл с поворотом влево, чейз.

St: Венский вальс: флекерл.

St: 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.

St: 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.

La: 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.

La: Румба: продолженный хип твист, продолженный круговой хип твист, три тройки, левый волчок, раскрытие из левого волчка, синкопированный кубинский рок, усложненный хип твист, скользящие дверцы.

La: 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, фоллэвей с окончанием к разделению, фреголина (включая фарол), альтернативное окончание в ПП, ля пассае, синкопированное разделение, бандерильи, твисты, плац шассе, спины с продвижением из ПП, спины с продвижением из ОПП, испанская линия, дробь фламенко.

La: Джайв: спин плечами, хлыст-спин, чаггинг, муч, катапульта, Майами специал.

ТГ-5.

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

Тактическая подготовка:

Тактика подбора пар в зависимости от физиологических особенностей (например, роста), скорости реакции, моторики, пластики, динамики спортсменов.

Тактика построения танцевальных фигур и целостного танца для конкретных пар. Также зависит от физиологических особенностей пары.

Тактика выступления ансамблей: выбор фигур и их порядка, выбор порядка танцев, выбор схем и видов перестроений (фигур), выбор скорости перестроений.

Тактика анализа собственных выступлений и выступлений соперников при помощи просмотров видеозаписей.

Главная особенность тактики в танцевальном спорте – она проявляется только на тренировках, так как на соревнованиях спортсмены не имеют возможности на ходу менять варианты выступления, и их единственной задачей является максимально техничное и артистичное исполнение заранее отрепетированной программы.

Психологическая подготовка:

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.).

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

В тренировочном процессе на данном этапе используются специальные упражнения с учетом развития мышления:

- упражнения на быстроту мышления, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;

- упражнения на развитие гибкости мышления, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;
- задание самостоятельно решение, обучающийся умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера-преподавателя и не поддаваясь постороннему влиянию.

Участие в спортивных соревнованиях:

На этом этапе обучающиеся выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план СШ. Обучающиеся участвуют в городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. На данном этапе обучающиеся имеют соревновательный опыт. Задача на этом этапе стоит перед спортсменами, чтобы обучающиеся на официальных отборочных соревнованиях отбирались на основные соревнования и попадали в списки сборной команды, для участия всероссийских и международных соревнований.

В этом периоде подготовки, обучающиеся должны плотно работать с календарным планом, предварительно собирать информацию о соревнованиях. Постоянно должны штудировать, анализировать положение, регламент соревнований.

Обучающиеся на углублённом тренировочном этапе должны вести индивидуальный дневник, уметь разрабатывать перспективный и индивидуальный план подготовки к предстоящим соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика:

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Тренирующиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей, судей.

Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

4.1.5. Этап совершенствования спортивного мастерства

Отличительной особенностью этого этапа является работа над чистотой, свободой, четкостью и силой исполнения с использованием фигур класса С. Поддержание высокого темпа занятия под сложное музыкальное сопровождение.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения составляют основу общего физического развития и подготавливают занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Они выполняются без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, скакалками), на различных гимнастических снарядах. Эти упражнения составляют неотъемлемую часть каждого занятия. Тренеры-преподаватели могут значительно расширить круг применения приведенных ниже упражнений, используя для этого соответствующие учебные пособия.

Примерные упражнения: движения руками в лицевой и боковой плоскости; движения ногами в лицевой и боковой плоскостях; приседания и полуприседания на одной и обеих ногах, выпады; наклоны в различных направлениях, повороты туловища; сочетание движений рук, ног, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, согнувшись, в упоре лежа, в упоре на скамейке; толчок руками от стенки, то же в упоре лежа; прыжки на одной и обеих ногах; упор присев – упор лежа; сгибание и разгибание рук в висе.

Упражнения на расслабление; потряхивание, покачивание рук и ног, полное расслабление в положении лежа.

Упражнения на гимнастической стенке; упражнения на гимнастической стенке вдвоем. Упражнения в сопротивлении (преимущественно на силу и гибкость): сопротивление движению головой, сопротивление движению руками, сопротивление движению ногами (отведение, приведение, сгибание, разгибание), сопротивление движениям туловища (наклоном, поворотом), перетягивание и переталкивание.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки и разминки.

Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах.

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, прыжки на одной и другой ноге, на прямых ногах, в полуприседе, подскоки с поворотом на 180°–360°; прыжок со сменой положения ног, прыжок шагом, перекидной прыжок.

Упражнения в различных сочетаниях, например: ходьба в чередовании с прыжками. Ходьба и прыжки с различными положениями и движениями рук.

Танцевальные шаги. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед или в сторону с поворотом

кругом. Шаг галопа вперед и в сторону.

Специальная физическая подготовка

Работа над чистотой, свободой, четкостью и силой исполнения с использованием фигур класса С.

Поддержание высокого темпа занятия под сложное музыкальное сопровождение.

Техническая подготовка

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

Тактическая подготовка:

Значение тактической подготовленности во всей полноте проявляется на этапе зрелого спортивного мастерства. Заключается в умении спортсмена учитывать условия и регламент конкретных соревнований. Рациональное построение соревновательной программы, содержание каждого упражнения, способствующих достижению спортивной цели, исходя из собственной подготовленности, состояния спортивной формы, силы соперников, складывающихся особенностей соревнований. В современных соревнованиях высока роль тактической подготовленности и ее проявление в финальных соревнованиях, где ситуация в итоговой таблице меняется после выполнения каждым финалистом своего упражнения, и возможность победы определяется часто тактическими коррекциями содержания программы.

Тактическая зрелость спортсмена проявляется в таком ведении борьбы, которые обеспечивали бы ему наиболее благоприятные условия участия в финальных соревнованиях, то есть порядковый номер, очередность выполнения упражнения.

Дисциплина и командный дух. Танцевальный спорт - командный вид спорта. Командой может быть одна пара. Команда может состоять из 16 членов (8 пар) в соревнованиях "формейшн".

Требования к дисциплине 16 человек, выполняющих до 13 перемен танцевального темпа, и при этом постоянно координирующих свое положение на паркете относительно других членов команды, намного выше по сравнению с другими видами спорта.

Грация и стиль. Подобно танцам на льду и художественной гимнастике, в спортивных танцах важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется за счет участия обучающихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями и по индивидуальным планам подготовки.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

4.2. Учебно-тематический план

Таблица №12

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки

| Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (мин) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|--|---------------------------|------------------|--|
| Требования техники безопасности при занятиях | 15 | октябрь | Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 15 | октябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 15 | ноябрь | Понятие о физической культуре и спорта. 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 | 15 | декабрь | 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 | 15 | январь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Требования техники безопасности при занятиях | 15 | январь | Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. |
| Антидопинг. Основные понятия. | 15 | февраль | Понятие допинга. Исторический обзор проблемы допинга. |
| Вредные привычки | 15 | февраль | Влияние на организм табакокурения, алкогольной продукции, наркотических веществ. |
| Самоконтроль в процессе | 15 | март | Ознакомление с понятием о |

| | | | |
|---|-----|--------|---|
| занятий физической культуры и спортом | | | 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 | 15 | март | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Допинг в спорте | 15 | апрель | Ценности спорта, антидопинговые правила, мотивация исполнения антидопинговых правил. |
| Режим дня и питание обучающихся | 15 | апрель | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 15 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 15 | август | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| ИТОГО | 210 | | |

Таблица №13

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

| Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (мин) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|--|---------------------------|------------------|--|
| Требования техники безопасности при занятиях | 25 | октябрь | Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 25 | октябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | 25 | ноябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Терминология, применяемая | 25 | ноябрь | Основные спортивные термины, |

| | | | |
|---|----|---------|--|
| в танцевальном спорте | | | применяемые в процессе занятий. |
| Физиологические основы физической культуры | 25 | 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 | 25 | декабрь | Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 25 | январь | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Требования техники безопасности при занятиях | 25 | январь | Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. |
| Антидопинг. Основные понятия. | 25 | февраль | Понятие допинга. Исторический обзор проблемы допинга. |
| Вредные привычки | 25 | февраль | Влияние на организм табакокурения, алкогольной продукции, наркотических веществ. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 25 | март | Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Психологическая подготовка | 25 | март | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Допинг в спорте | 25 | апрель | Ценности спорта, антидопинговые правила, мотивация исполнения антидопинговых правил. |
| Режим дня и питание обучающихся | 25 | апрель | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Обучение и овладение элементов классического танца. | 25 | май | 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 на работу гимнастического тренажёра и ритмики; - изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика. |
| Противодействие допингу в спорте | 25 | май | Исторический обзор проблем допинга в спорте. Основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. |
| Правила вида спорта | 50 | июнь | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Врачебный контроль и самоконтроль | 35 | июль | Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесённых заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средства нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований. |
| Требования техники безопасности при занятиях | 50 | август | Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 50 | сентябрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| ИТОГО | 585 | | |

Таблица №14

Этап совершенствования спортивного мастерства

| Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (мин) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|--|---------------------------|------------------|--|
| Требования техники безопасности при занятиях | 45 | октябрь | Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 90 | ноябрь | 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/ недотренированность | 90 | декабрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Требования техники | 45 | январь | Правила техники безопасности, |

| | | | |
|--|---------------------|---------|--|
| безопасности при занятиях | | | инструкции по техники безопасности. |
| Допинг в спорте | 45 | февраль | Нормативно-правовая база антидопинговой работы. |
| Вредные привычки | 45 | февраль | Влияние на организм табакокурения, алкогольной продукции, наркотических веществ. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 90 | март | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение |
| Психологическая подготовка | 90 | апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 90 | май | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 90 | июнь | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | В переходный период | | <p>Педагогические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное построение учебно-тренировочных занятий; - рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; - организация активного отдыха. <p>Психологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аутогенная тренировка; - психорегулирующие воздействия; - дыхательная гимнастика. <p>Медикобиологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - питание; - гигиенические и физиотерапевтические процедуры; - баня; - массаж; - витамины. <p>Особенности применения восстановительных средств.</p> |

| | | | |
|---|-----|----------|--|
| Требования техники безопасности при занятиях | 45 | август | Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 90 | сентябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| ИТОГО | 855 | | |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта танцевальный спорт

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» относятся:

1. Осуществление спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» основаны на особенностях вида спорта «танцевальный спорт» и его спортивных дисциплин.

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

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

4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 "танцевальный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

6. Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "танцевальный спорт" и его спортивных дисциплин, определяется учреждением самостоятельно.

7. Для содержания программы характерно, прежде всего, последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий, действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

8. Программа является информационной моделью, представляя собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающимся для достижения высоких спортивных результатов.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки реализуется согласно требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» к материально-технической базе и инфраструктуре.

Учебно-тренировочные занятия проходят на базе «Dance studio» по адресу ул. Гоголя,47, согласно договору, безвозмездного пользования.

Для реализации программы используется:

- тренировочный спортивный зал;
- хореографический зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки (мужская, женская)
- душевые (мужская, женская)

-медицинский кабинета (оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)). Регистрационный номер лицензии: **ЛО-65-01-001466**.

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП (*приложение № 4*);
- обеспечение спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование (*приложение № 5*);
- обеспечение спортивной экипировкой согласно ФССП (*приложение № 6*);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питание и проживание, обучающихся в период проведения спортивных мероприятий, осуществляется на основании Постановления Администрации Муниципального Образования «Южно-Курильский городской округ», от 30.06.2022 № 932 «Об утверждении Порядка финансирования и утверждения норм расходов средств на проведение культурно-массовых, досуговых, физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых за счет средств бюджета муниципального образования «Южно-Курильский городской округ».

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Укомплектованность Учреждения педагогическими и руководящими и иными работниками 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).

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) (далее - Приказ 952н), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по

инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) (далее - Приказ 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](#) "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД).

6.3. Информационные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Перечень Интернет-ресурсов

1. <https://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://dance.vftsarr.ru/>
3. <https://minsport.alregn.ru/>

6.4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. От 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступ. в силу с 01.01 2023).
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденный приказом Минспорта России 09.11.2022 № 961
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"
- Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ). Федеральное Государственное Бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно методического обеспечения физического воспитания» Москва 2022.

VII. Список литературных источников

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. Для ин-тов физ. Культуры.-М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с., ил.
2. Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 408 с.
3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с., ил.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – Медицина. 1988. – 288 с., ил.
5. Спортивные и подвижные игры: под общей редакцией П.А. Чумакова. – М.: «Физкультура и спорт», 1970. – 389 с., ил.
6. Твой олимпийский учебник: учеб. Пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 23-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 152 с.: ил.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под редакцией М.Я. Набатниковой) – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с., ил.
8. В.М. Зациорский Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания). – М.: Физическая культура и спорт, 1966. 199с.
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет) – Олимпия, Человек, 2010. – 112с., ил.
10. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. - Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1979. – 152 с., ил.
11. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ./Предисл. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224с.
12. Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализация тренерского процесса. Сборник научных трудов. – Л., ЛНИИФКа, 1983. 103 с.
13. Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины/Предисл. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с., ил.
14. Кривенцов А.Л. Система комплексного контроля в управлении подготовкой спортсменов. Учебное пособие. – Алма-Ата, КазИФК, 1987, 88 с.
15. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте изд. 2-е, перераб. и доп. М., «Физкультура и спорт», 1977. 215 с.
16. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 с., ил.
17. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера / Предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасова. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с..

18. Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с., ил.
19. Психолого-педагогические особенности физического воспитания и спорта женщин. – Смоленск: СГИФК, 1986. – 132 с.
20. Спортивная тренировка и организм. Друзь В.А. – Киев: Здоровья, 1980. – 128 с.
21. Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера / Предисл. Я.А. Понаморев, В.П. Филина, С.М. Вайцеховского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 239 с., ил.
22. Бирюков А.А., Буровых А.Н. Практикум по спортивному массажу: пособие для институтов физической культуры– М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с., ил.
23. В.А. Геселевич. Предстартовое состояние спортсмена– М.: Физкультура и спорт, 1969. – 87 с., ил.
24. Психорегуляция в подготовке спортсменов/В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, л. Пиккенхайн, Р. Фрестер; под редакцией В.П. Некрасова– М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил.
25. Семенов Л.П. Советы тренерам: Сб. упр. И метод. Рекомендаций. – изд-е 2-е перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 175 с., ил.
26. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителей– М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1988. – 272 с., 50 ил.
27. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с..
28. +Организация работы по физкультуре и спорту по месту жительства– М.: Физкультура и спорт, 1973. – 169 с., ил.

8. Приложения

Приложение №1

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

| Этапы спортивной подготовки | Сроки реализации этапов спортивной подготовки | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|---|--|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 6 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 2 |

Приложение №2

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | НП-1 | НП-2, НП-3 | ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 16 | 18 | 18 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 832 | 936 | 936 |

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|---|---|---------------------------|----------------|---|------|------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | ТГ-4 | ТГ-5 | |
| НП-1 | НП-2,3 | ТГ-1,2,3 | | | | | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | |
| 6 | 8 | 12 | 16 | 18 | 18 | | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | |
| 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 2 | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 110 | 120 | 137 | 150 | 175 | 120 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 49 | 78 | 130 | 170 | 185 | 180 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 4 | 15 | 35 | 55 | 65 | 70 |
| 4 | Техническая подготовка | 130 | 160 | 235 | 337 | 370 | 376 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 15 | 35 | 60 | 75 | 90 | 100 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 12 | 15 | 18 | 40 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 8 | 15 | 30 | 33 | 50 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 624 | 832 | 936 | 936 |

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ,
НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 2. | Видеотехника для записи и просмотра изображения | комплект | 1 |
| 3. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 6 |
| 4. | Жилет с отягощением | штук | 14 |
| 5. | Зеркало 12x2 м | штук | 1 |
| 6. | Мат гимнастический | штук | 14 |
| 7. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 8. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 9. | Обруч гимнастический | штук | 14 |
| 10. | Палка гимнастическая | штук | 14 |
| 11. | Пояс утяжелительный | штук | 14 |
| 12. | Рулетка 20 м металлическая | штук | 1 |
| 13. | Скакалка гимнастическая | штук | 14 |
| 14. | Станок хореографический 12 м | комплект | 1 |
| 15. | Стенка гимнастическая | штук | 7 |
| 16. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| 17. | Утяжелители для ног | комплект | 14 |
| 18. | Утяжелители для рук | комплект | 14 |
| 19. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 20. | Паркет (паркетная доска) (от 162 м ²) | комплект | 1 |
| 21. | Брусья гимнастические | штук | 1 |

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ,
ПЕРЕДАВАЕМЫМ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ**

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|---------------|-----------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Ед. измерения | Расчетная ед. | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | | | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Коврик гимнастический | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2 | Скакалка гимнастическая | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | Утяжелители для ног | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 4 | Утяжелители для рук | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 |

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

| Спортивная экипировка передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|---|--|---------------|-----------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Ед. измерения | Расчетная ед. | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | | | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Кепка солнцезащитная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|----|---|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| | спортивной дисциплины «европейская программа» | | | | | | | | |
| 6 | Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «латиноамериканская программа» | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7 | Костюм для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «брейкинг» | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 8 | Кроссовки для зала | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Кроссовки для улицы | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Наколенники для танцев | пар | на обучающегося | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11 | Налокотники для танцев | пар | на обучающегося | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12 | Напульсники для танцев | пар | на обучающегося | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 13 | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 14 | Носки утепленные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 15 | Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «европейская программа» | пар | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 16 | Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «латиноамериканская программа» | пар | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 17 | Обувь для спортивной дисциплины «брейкинг» | пар | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 18 | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 19 | Шапка для спортивной дисциплины «брейкинг» | штук | на обучающегося | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |