Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Виктория»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №3 от «24» 01.2023г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО СШ «Виктория»
_____ В.В. Бродовиков
Приказ от «28» 04. 2023 № ВИ-03-128/3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

Срок реализации программы – 5 лет

Составители:

Слобожан Олег Игоревич, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории по танцевальному спорту

Рамазанова Азиза Агаддиновна, инструктор-методист ФСО

Сургут, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…… 3

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ…… 6

1.1. Название программы……. 12
1.2. Цели и задачи программы……. 12

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ…….. 12

2.1. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп……... 12
2.2. Объем программы…….. 13
2.3. Виды (формы) обучения по программе…… 13
2.4. Годовой учебно-тренировочный план…….. 13
2.5. Календарный план воспитательной работы…… 15
2.6. План антидопинговых мероприятий…… 15
2.7. План инструкторской и судейской практики……... 15
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……..... 16

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ…….. 18

3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях……..... 18
3.2. Оценка результатов освоения программы……... 20
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку…….. 21

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…… 22

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки ……... 22
4.2. Учебно-тематический план ……. 51

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ…….. 51

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ……... 52

6.1. Материально-технические условия……. 52
6.2. Кадровые условия……. 53
6.3. Информационно-методические условия……. 55

Приложения…… 57

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из путей гуманизации современного спорта, повышения его духовно-нравственной и эстетической ценности является поиск новых средств и методов укрепления связи между спортом и искусством. Это, в частности, находит воплощение в официальном признании танцевального спорта в качестве самостоятельного вида спорта. Специфика бальных танцев позволяет им стать массовым видом спорта, что требует разработки системы подготовки танцоров, начиная с раннего детства. В настоящее время элементы танцевальной подготовки включены в программу по физическому воспитанию учащихся общеобразовательной школы, но этого явно недостаточно, учитывая огромный развивающий потенциал, которым обладают бальные танцы. Являясь видом физической культуры, они несут в себе выраженные черты эстетической деятельности и глубокий психологический контекст (самовыражение, творчество, взаимопонимание и взаимодействие партнеров в танце и т. п.). При этом важно, что танец близок и понятен не только взрослым, но и детям. В связи с этим, представляется актуальным поиск новых форм сочетания школьного физического воспитания и танцевальной подготовки детей уже в начальной школе.

Танец – вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах. Само понятие танца имеет здесь некий другой, более глубокий смысл, нежели современный термин «хореография», оно отражает скорее сущность его греческого корня («chorey» – движение). Понятие танца имеет здесь широкий смысл и охватывает соматический, экспрессивный и социальный аспекты. Движение в данном случае рассматривается с точки зрения его интеграционных аспектов, используемых для достижения педагогических или терапевтических целей. Танец развивает силу и гибкость, улучшает телосложение, координацию движений, способствует развитию

спонтанности и свободы движений, повышает умственную активность и работоспособность. Обучение бальному танцу является одним из важных факторов формирования творческих и танцевальных способностей обучающихся.

Бальные танцы – группа парных танцев, имеющая народные истоки и исполняемая на вечерах, балах, соревнованиях, которые проводятся в помещениях, застеленных, как правило, паркетом, в специальной танцевальной обуви. Из огромного разнообразия как элитных (историко- бытовых), так и народных танцев в группу бальных попали танцы, характеризующиеся двумя признаками: все бальные танцы являются парными; пару составляют мужчина и женщина, танцующие с соблюдением физического контакта. Слово «бал» пришло в русский язык из французского и происходит от латинского глагола ballare, который означает «танцевать». Исторический бальный танец – любая форма формального общественного танца, который исполнялся в обществе в разные эпохи ради развлечения. В эпоху барокко танец уже принимает на себя ту роль, которую впоследствии берет на себя спорт: поддерживать культуру тела наравне с культурой духа. Каждая эпоха имела свой танцевальный стиль и репертуар. Это необходимо учитывать при организации педагогического процесса преподавания танцевальной подготовки в образовательных учреждениях, при выборе и включении в программу танцевальных движений разной направленности, разных жанров. В то же время искусство танца всегда дает возможность для выражения индивидуальности. Исполняя разнообразные по ритму и настроению танцы (плавные, лирические, или бурные, темпераментные), танцор сознательно или неосознанно выражает в них свойства собственного характера и настроения. Используя неисчерпаемые возможности пластики человеческого тела, хореография на протяжении многих веков шлифовала и разрабатывала выразительные танцевальные движения.

В результате этого сложного процесса возникла система собственно хореографических движений, особый художественный материал танцевальной образности и красоты движений тела. С введением современного понятия «танцевальный спорт» термин «бальные танцы» стал сводиться к достаточно узкому понятию «спортивный бальный танец».

Спортивный бальный танец – танцевальный вид спорта, объединяющий два стиля спортивных танцев: стандартный и латиноамериканский стили, исполнение которых проходит в условиях конкурсных соревнований. В европейскую программу входят: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп (быстрый фокстрот). В латиноамериканскую – самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв. В спортивных бальных танцах введена система классов, отображающая уровень подготовки танцоров и система возрастных категорий, распределяющая танцоров по возрастным группам. Современное танцевальное искусство вышло за рамки бытового и классического танца и вторглось в сферу спорта, что, соответственно, изменило сущностные характеристики данного явления и самого понятия «танец» как двигательного действия. Обучение детей языку танца – это, прежде всего, обучение языку человеческих чувств; танцевальное движение скорее не обозначает, а выражает реалии человеческой жизни. Изобразительно-выразительные средства танца, используемые на занятиях, характеризуются обобщенностью и условностью, раскрываясь в единстве с музыкой и драматургией. Развивая культуру танца у детей, целесообразно рассматривать этот процесс неразделимо с музыкальным воспитанием. Мелодичный и ритмичный звук становится в танце мелодичным и ритмичным движением человеческого тела, раскрывающим характеры людей, их чувства и мысли о мире. Огромное значение имеет точное и эффективное исполнение технических двигательных задач. Красота движений достигается во многом за счет легкости, геометрической точности, ритмичности, последовательности, гармоничности сочетания движений и музыки. Спортивный бальный танец сочетает в себе черты спорта и искусства. Наряду с двигательными навыками, ловкостью, координацией движений большое значение имеет эстетическое впечатление, художественное содержание, воплощенное в танце исполнителем и передаваемое зрителю. Этим бальные танцы и отличаются от «застывших» произведений живописи и литературы. Важно, чтобы обучение танцам начиналось с раннего детства, поскольку именно в эти годы жизни ребенка закладывается фундамент его здоровья, и важную роль при этом играет активный двигательный режим.

Танцевальная подготовка является эффективным средством не только интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, раскрытия творческого потенциала ребенка, но и физического развития. Бальный танец должен рассматриваться как сложная, многогранная педагогическая деятельность, соединяющая в себе черты спорта и хореографического искусства. При составлении программ по танцевальной подготовке следует обращать внимание не только на рассмотрение танцевального образа, как особой формы отражения действительности, художественного осознания мира, но и уделять достаточно внимания физическому воспитанию танцоров. Процесс занятий спортивными танцами имеет большое значение:

- развивает силу и гибкость;
- улучшает телосложение, делает человека стройным и подтянутым;
- создает ощущение физического и психического расслабления;
- улучшает координацию движений;
- развивает чувство ритма;
- способствует развитию грациозности, элегантности, свободы движений;
- повышает физическую работоспособность;
- позволяет более успешно совершенствоваться в других видах спорта;
- обогащает знания о спорте и спортивном отдыхе;
- прививает качество собранности.

Основная задача программы спортивной подготовки по танцевальному спорту (далее программа) – обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд субъекта Российской федерации и Российской федерации.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и

специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип направленности к высшим спортивным достижениям, узкой специализации и индивидуализация спортивной тренировки предполагает учет индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его физической, технической и других видов подготовленности, необходимых для высоких достижений в танцевальном спорте.

Принцип непрерывности тренировочного процесса обеспечивается систематическими и регулярными учебно-тренировочными занятиями, плановым чередованием нагрузки и отдыха. Соблюдение принципа постепенности увеличения и применении максимальных нагрузок является обязательным условием роста спортивных результатов. В соответствии с этим требованием объем и интенсивность тренировочной работы необходимо увеличивать, как правило, без резких колебаний.

Принцип волнообразности динамики тренировочных нагрузок учитывает тот факт, что с течением времени организм приспосабливается к однообразной нагрузке, и она перестает вызывать новое повышение функциональных возможностей организма. Поэтому в соответствии с этим принципом в тренировке следует чередовать малые, средние, большие и максимальные нагрузки.

Принцип цикличности тренировочного процесса находит отражение в многолетнем и поэтапном планировании. Выделяют большие, средние и малые тренировочные циклы, в процессе которых решаются общие и частные задачи подготовки спортсмена. Важно помнить, что все принципы спортивной тренировки тесно связаны между собой и представляют собой единство: нельзя пренебрегать ни одним из них. Помимо специфических принципов при проведении спортивной тренировки необходимо руководствоваться общепедагогическими принципами, к

которым относятся: *принципы сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуализации; динамичности и постепенности.*

Принцип сознательности и активности предполагает углубленное изучение обучающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание цели и задач тренировочных занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых танцевальных движений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий. Занятия должны быть не только сознательными, но и активными. Обучающиеся должны проявлять инициативу и творчество в планировании занятий, подборе и использовании современных средств и методов спортивной тренировки.

Принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха в одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на след, оставленный предыдущим занятием. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами (более 4-5 дней), как правило, неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности.

Принцип доступности и индивидуализации обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения обучающимися. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого переходить к сложному, от легкого – к трудному, от известного – к неизвестному, а также осуществлять строгий учет индивидуальных особенностей обучающихся: пол, возраст, уровень физической подготовленности, состояние здоровья и самочувствие, волевые качества, трудолюбие, темперамент, характер и т. п. Подбор упражнений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с силами и возможностями организма.

Принцип динамичности и постепенности определяет необходимость повышения требований к обучающимся, применения новых, более сложных

физических упражнений, увеличения тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных и индивидуальных возможностей.

Постепенное повышение нагрузки характерно для каждого отдельного занятия, для недельного и годового цикла и для многолетней тренировки. Игнорирование принципа постепенности, ускоренная, форсированная подготовка не способствует достижению запланированных результатов и может нанести большой вред здоровью.

Таким образом, целью многолетней спортивной подготовки танцоров является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата на этапе высшего спортивного мастерства.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта танцевальный спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта танцевальный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортивная подготовка по танцевальному спорту осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки

- тренировочный этап
- этап совершенствования спортивного мастерства
- этап высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники танцевального спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных танцоров для дальнейших занятий танцевальным спортом.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- укрепление здоровья танцоров;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма танцоров;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья танцоров;

- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «европейская программа», «латиноамериканская программа», «двоеборье» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 № 961[1] (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, определение содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении личностного, социального и познавательного развития обучающихся, в формировании у обучающихся здорового образа жизни и потребностей к регулярным занятиям физической культурой.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта «кикбоксинг» (далее - Программа).

[1] (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022, регистрационный № 71601).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 к Программе).

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

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к Программе);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к Программе);

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «танцевальный спорт»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

иные виды (формы) обучения.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к Программе).

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может

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

2.5. Календарный план воспитательной работы (приложение № 6 к программе).

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 7 к программе).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых 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. Спортсмены 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 часть. Овладение 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 умение их исправлять. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения, учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить спортсменов

самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать танцевальные элементы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменам, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и элементов. Самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

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

Этап начальной подготовки и тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые

ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «танцевальный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «танцевальный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «танцевальный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «танцевальный спорт» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (приложение № 8 к Программе).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «танцевальный спорт» (приложение № 9 к Программе).

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» (приложение № 10 к Программе).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт» (приложение № 11 к Программе).

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки

1.1. 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. *Венский вальс:* правый поворот. 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. *Ча-ча-ча:* чек (Нью-Йорк), рука в руке, повороты на месте вправо и влево, повороты под рукой вправо и влево, веер, алемана а) из открытой позиции б) из позиции веер. *Джайв:* основное движение на месте, основное фоллэвей движение (рок фоллэвей), перемена мест слева направо, перемена мест справа на лево, смена рук заспиной, хлыст.

St: *Медленный вальс:* наружная перемена, правый спин поворот, виск назад, лок степ вперед, лок назад, левой кортэ, шассе в П.П., *Танго:* ход, поступательный боковой шаг, поступательное звено, закрытый променад. Венский вальс: правый поворот. *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. *Ча-ча-ча:* клюшка, три ча-ча-ча (вперед, назад, в ПП и ОПП), раскрытие вправо, закрытый хип твист, открытый хип твист, правый волчок. *Румба:* основное движение, плечо к плечу, поворот на месте влево и вправо. *Джайв:* болл чейндж, звено (рок звено), американский спин, фоллэвей с откидыванием, стой-иди, свивлы с носка на каблук.

1.2. Основы тактики

Специфика спортивных танцев, опыт соревновательной деятельности предполагают на этапе начальной подготовки овладение основами элементарных тактических действий. Выход на соревнования новичков без специальной тактической подготовки, как правило, *ведет к понижению спортивного результата, психологическим срывам юных танцоров и даже может спровоцировать уход из секции.*

Спортивная тактика – это система специальных знаний и умений, направленных на решение задач сбора и анализа информации, принятие решения с целью оптимизации состава и структуры основного соревновательного упражнения при различных условиях взаимодействия с партнером.

В процессе тактической подготовки спортсмен приобретает знания о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований

В соревновательной ситуации танцевальный дуэт должен продемонстрировать линейным судьям свои сильнейшие стороны, лучшие «куски» танцевальной вариации и, наоборот, в слабых моментах уйти на второй план.

Кроме того, на паркете одновременно находится несколько дуэтов – соперников, каждый из которых активно стремится выбрать для себя наиболее выгодную позицию, передвигаясь по залу таким образом, чтобы максимальное количество судей отметило в протоколах стартовый номер пары, указанный на спине партнера.

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.

Показатели тактической деятельности не могут быть измерены секундами, метрами, килограммами. Многие процессы скрыты от внешнего восприятия и оценок. Тактическую подготовку определяют как «искусство ведения спортивной борьбы». Это широкий круг знаний, 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.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

Гибкости: наклоны корпуса - встаньте прямо, ноги на ширине плеч, выполняем наклон корпуса к левой ноге, пытаясь дотронуться пальцами рук носок ноги. Колени при этом стараемся не сгибать. Таким же образом выполняем наклон к правой ноге. Боковые выпады - выпад на правую ногу, левая выпрямлена в сторону и пальцы ног направлены вверх. Опора правой ноги на всю ступню (не на носок). Потянувшись, меняем и.п. ног. Поперечный и продольный шпагат.

Развитие *ловкости* возможно путем повышения точности восприятия собственных движений в пространстве и времени, что оказывает положительное воздействие на состояние двигательного анализатора. Для развития одной из составляющих координационных способностей, а именно, функции равновесия, возможно применение некоторых асан, выбранных из комплекса упражнений хатха-йоги.

Основными средствами для тренировки *силы* являются:

1. Упражнения кондиционной гимнастики с отягощением весом собственного тела или его частей.

2. Упражнения атлетической гимнастики с различного рода внешним сопротивлением (гантели, амортизаторы, штанги и т. п.).

3. Упражнения с самосопротивлением.

Развитие силы в бальных танцах влияет на специальную выносливость при выполнении большого объема работы. Сильные мышцы спины, брюшного пресса и рук позволяют показывать правильные и красивые линии, держать свое тело в статике и динамике. Переход от спокойного состояния к быстрым передвижениям, взрывной характер выполнения многих танцевальных движений требуют от танцора *взрывной силы.*

Для развития частоты движений можно использовать бег на месте с максимальной частотой, но с минимальным подниманием стоп от пола. Это упражнение можно использовать и как соответствующий тест, подсчитывая количество шагов, выполняемых за 10 сек. (удобней подсчитывать касания пола какой-нибудь ногой).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности юного спортсмена, развития его двигательных способностей и совершенствования умений.

В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в

большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей). Подвижные игры способствуют развитию технико-тактического взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

2.2. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения на гибкость;

2. Упражнения на растяжку мышечного и связочного аппарата;

3. Упражнения на укрепление мышц двигательного аппарата.

Классический экзерсис

1.Позиции ног

2.Позиции рук.

Постановка рук - это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях, принятых в классическом танце. Изучение начинается с подготовительного положения и позиций на середине зала. Прежде чем изучать позиции рук, надо усвоить положение кисти руки: пальцы сгруппированы, кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге среднего пальца.

В классическом танце приняты 3 позиции рук. Они изучаются на середине зала при первой полувыворотной позиции ног. Корпус подтянут, плечи опущены и раскрыты, положение головы en face. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения.

Позы классического танца.

Прыжки.

С первых занятий следует вырабатывать правильный толчок пятками от пола, учить в момент прыжка вытягивать колени, подъем пальцы. Во время прыжка первоначально руки держат на талии, затем переводят в подготовительное положение. Необходимо следить за корпусом, руками; живот и ягодичные мышцы подтянуты. Прыжки выполняются в 1-й позиции на 1/8 такта (на "затакт" - demi-plie). Музыка острая, staccato. Прыжки классического танца крайне разнообразны и подразделяются на 4 вида: – с обеих ног на обе: – с обеих ног на одну: – с одной ноги на другую: – комбинированные.

Большое внимание уделяется работе над выворотностью стопы и над осанкой. Добавляется 5-я позиция в некоторых элементах, экзерсис на середине. Углубляется работа над развитием координации, пластики движений. Каждое занятие включает в себя равные доли стретчинга и классического танца, это связано с необходимостью подготовки к изучению сложной бальной хореографии.

Перечень элементов, изучаемых в конце этапа начальной подготовки:

1. Разминка по линии танца (ходьба с оттягиванием носка на всей стопе, на носочках, на пятках и т.д.).

2. Упражнения классического танца (все упражнения выполняются у станка одной рукой, с правой и с левой ноги по очереди).

3. Упражнения на ковриках.

4. Экзерсис на середине.

5. Народно-сценический танец (работа на середине).

3. Психологическая подготовка

-воспитание морально-волевых, интеллектуальных качеств;

-эстетическое воспитание;

-психологическая подготовка в процессе тренировки;

-психологическая подготовка к соревнованиям.

3.2. Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами танцевального спорта.

Трудолюбия: поддержание в порядке танцевальной формы.

Взаимопомощи: поддержка, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения элементов), самостоятельная работа по освоению танцевальных элементов.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

4. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие.

Гигиена, закаливание, врачебный контроль. Порядок и содержание работы секции. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви танцора. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

3. Танцевальная форма. Внешний вид.

Определение основных понятий: спортивный костюм, собственно костюм, отделка костюма, аксессуары костюма, обувь, украшения, макияж, прическа.

4. Терминология танцевальных фигур и элементов.

Название всех танцевальных фигур в соответствии с классом подготовки танцора.

5. Соревновательная подготовка

Принять участие в:

- контрольных соревнованиях – 2 (до года);
- отборочных соревнованиях – 2 (свыше года);
- основных соревнованиях – 2 (свыше года).

Тренировочный этап (1-2 год)

1. Технико-тактическая подготовка

1.1. Техника

ТГ-1:

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

Танго: рок поворот, корте назад, основной левый поворот, открытый левый поворот (дама сбоку или в линию с закрытым или открытым окончанием), открытый променад, файвстеп, форстеп, променадное звено, променадное окончание, правый твист поворот.

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

Медленный фокстрот: перо, тройной шаг.

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-6.

La: *Самба:* закрытые роки, корта джака, самба локи, коса, открытые роки.

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

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

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

Джайв: хлыст с откидыванием, ход 48 (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.

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

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

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

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.

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

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

Пасадобль: перемещение, атака, разделение, плащ, променад, закрытый променад, твист поворот. Джайв: флики в брейк, перекрученная перемена мест слева направо, цыплячий ход, левый хлыст, испанские руки.

1.2. Тактика

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.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Легкоатлетический бег:

непрерывный (равномерный или дистанционный), повторный, переменный и спринтерский бег, прыжки (в длину с места, вверх со взмахом руками, прыжки в упоре лежа).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

атлетическая гимнастика - упражнения с утяжелителями; различные прыжки со скакалкой и без с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки на месте и с продвижением на одной и двух ногах; прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета; прыжки с глубокого приседа; прыжки в глубину с различной высоты.

Упражнения для развития гибкости и амплитуды, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой); махи в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Спортивные, подвижные игры, способствующие развитию различной чувствительности по перемене времени и пространства эстафеты.

Изучение и совершенствование техники элементов спортивной аэробики базовые шаги; разнообразные виды передвижений; простейшие комбинации.

Антистрессовая гимнастика - простейшие элементы йоги.

2.2. Специальная физическая подготовка

Для достижения поставленных целей меняется содержание занятия (раздел «народно-сценический танец» не используется, стретчинг сводится к минимуму, большое внимание уделяется хореографии рук, пластике тела, растяжке).

К этому году обучения у детей укрепился позвоночный столб, в определенной степени сформировалась выворотность, координация. Воспитанники научились выполнять упражнения в различных делениях (на ½, ¼). Поэтому экзерсисы заполняются разнообразными комбинациями.

Перечень элементов, изучаемый на 1-м году обучения:

1. Разминка по линии танца (ходьба с оттягиванием носка на всей стопе, на носочках, на пятках и т.д.).

2. Упражнения классического танца (все упражнения выполняются у станка одной рукой, с правой и с левой ноги по очереди).

3. Упражнения на ковриках.

4. Экзерсис на середине.

5. Диагональ (галоп, подскок, шаг польки – в паре).

Второй год обучения отражает предыдущий и дополняется упражнениями на растяжку у станка. Стретчинг на середине не используется. Более углубленное изучение поворотов.

Перечень элементов, изучаемый на 2-м году обучения:

1. Разминка по линии танца (ходьба с оттягиванием носка на всей стопе, на носочках, на пятках и т.д.).

2. Упражнения классического танца.

3. Растяжка у станка.

4. Экзерсис на середине.

5. Диагональ (шене).

3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

- общая психическая подготовка к соревнованиям (проводится в течение всего года).

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке.

- специальная психическая подготовка к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха

3.2. Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании танцевальных элементов.

Совершенствование способности танцора соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными танцорами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с танцорами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими танцорами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

4. Теоретическая подготовка

Успехи российских танцоров в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, Мира. История каждого изучаемого танца, его принадлежность к

Европейской или Латиноамериканской программе. Основные жанры хореографии: сценический танец (классический, народный, спортивный бальный и характерный), бытовой танец (народный и бальный).

Гигиенические знания

Питание танцора. Закаливание. Самочувствие танцора в условиях тренировки и соревнований.

Врачебный контроль и самоконтроль

Самоконтроль танцора, дневник самоконтроля, объективные данные - вес динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям танцами.

Терминология танцевального спорта

Терминология в танце. Название фигур в соответствии с правилами ФТСР.

Методика тренировки

Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Правила соревнований

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки танцора. Определение путей дальнейшего обучения.

Планирование подготовки

Периодизация подготовки танцора. Периоды подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода - этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода - переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап

5. Инструкторская и судейская практика

5.1. Инструкторская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

5.2. Судейская практика

Участие в судействе соревнований. Участие в показательных выступлениях.

6. Соревновательная подготовка

Принять участие в:

- контрольных соревнованиях – 4;
- отборочных – 4;
- основных – 4.

7. Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Тренировочный этап (3-4 год)

1. Технико-тактическая подготовка

1.1. Техника

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.

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

Венский вальс: пивоты, перемены назад.

Медленный фокстрот: правый поворот, открытый правый поворот из ПП, правый твист поворот, импетус поворот, открытый импетус поворот, телемарк, открытый телемарк, плетение из ПП, наружный свивл, фоллэвей виск.

Квикстеп: быстрый открытый левый поворот, открытый импетус, открытый телемарк, ховер корте, кросс свивл, шесть быстрых бегущих шагов.

La: *Самба:* локи с продвижением, вольта с одноименных ног, крузадо ход и локи в теневой позиции, вольта с продвижением в теневой позиции а) изогнутая вправо б) изогнутая влево, карусель (круговая вольта вправо и влево).

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

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

Пасадобль: из променада в обратный променад, шестнадцать, большой круг, уклонение (фоллэвей виск), левый фоллэвей, открытый телемарк, смены ног а) с задержкой на один удар б) синкопированная на месте в) с синкопированным шассе, вариация с левой ноги.

Джайв: перекрученный 50 фоллэвей, ветряная мельница, закрученный хлыст, толчок левым плечом (бедром), смена мест справа налево с двойным поворотом.

ТГ-4.

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

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

Венский вальс: флекерл.

Медленный фокстрот: правый телемарк, правое плетение, правое фоллэвей плетение, топ спин, слип пивот, левый спин, ховер телемарк, виск влево, левый

фоллэвей, правый зигзаг из ПП, плетение, перо назад, продолженная левая волна, правый ховер телемарк, продолженный ховер кросс, линии.

Квикстеп: лок с поворотом, правая шпилька, перекрученный лок с поворотом, румба кросс, фиш тэйл, дрег, бегущий спин поворот, наружный спин, прыжки, польки, бег.

La: *Самба*: контр ботафого, правый ролл, круговая вольта в правой теневой позиции (вправо и влево), бег из променада в обратный променад, ритмическое баунс движение, смена ног.

Ча-ча-ча: дроблёный кубинский брейк из открытой ОПП и ПП, кросс бейсик с сольным поворотом дамы, раскручивание с руки, возлюбленная, продолженный круговой хип твист, способы смены ног.

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

Пасадобль: удар шпагой а) со сменой с левой ноги на правую б) со сменой с правой ноги на левую в) двойной г) синкопированный, променадное звено, фоллэвей с окончанием к разделению, фреголина (включая фарол), альтернативное окончание в ПП, ля пассе, синкопированное разделение, бандерильи, твисты, плащ шассе, спины с продвижением из ПП, спины с продвижением из ОПП, испанская линия, дроби фламенко.

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

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.

1.2. Тактика

Задачи тактической подготовки:

а) изучение общих положений тактики;

б) изучение мест предстоящих соревнований, других внешних условий;

в) обучение сознательному подходу к разумному использованию своих возможностей;

г) анализ участия в соревновании, эффективности тактики, учет ошибок.

Источники знаний в области тактики многообразны: специальная литература, лекции, беседы, наблюдения на соревнованиях, практические занятия, их анализ.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Легкоатлетический бег:

непрерывный (равномерный или дистанционный), повторный, переменный и спринтерский бег, прыжки в длину с места, вверх со взмахом руками, прыжки в упоре лежа).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

атлетическая гимнастика - упражнения с утяжелителями; различные прыжки со скакалкой и без с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки на месте и с продвижением на одной и двух ногах; прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета; прыжки с глубокого приседа; прыжки в глубину с различной высоты.

Упражнения для развития гибкости и амплитуды, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой); махи в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Спортивные, подвижные игры, способствующие развитию различной чувствительности по перемене времени и пространства эстафеты.

Изучение и совершенствование техники элементов спортивной аэробики базовые шаги; разнообразные виды передвижений; простейшие комбинации.

Антистрессовая гимнастика - простейшие элементы йоги.

2.2. Специальная физическая подготовка

Начатый с самых легких движений, экзерсис с годами бесконечно усложняется и варьируется. С каждым годом трудности вводятся одна за другой. Для исполнения этих сложных комбинаций воспитанники должны быть основательно подготовлены

на предыдущих годах: овладеть крепостью корпуса и устойчивостью, чтобы, столкнувшись новыми большими трудностями, не терять самообладания.

На этом году обучения разминка по линии танца не является обязательной, весь разогрев выполняется у станка (после поклона). Усложняется экзерсис у станка. Большое внимание уделяется рукам (adagio). Танцевальные способности следует развивать в равной степени работой над движением рук и ног. Если внимание обращено только на ноги и забываются руки, корпус и голова, никогда не будет достигнуто полной гармонии движений.

1. Упражнения классического танца.
2. Растяжка у станка
3. Экзерсис на середине.
4. Диагональ (шене).

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

– общая психическая подготовка к соревнованиям (проводится в течение всего года).

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке.

– специальная психическая подготовка к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

3.2. Нравственная подготовка

Социальные факторы в спорте. Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

4. Теоретическая подготовка

Теоретические знания:

– понятие о музыкальности, эмоциональной выразительности и стиле;

– музыкально-ритмические особенности изучаемых танцев;

– артистизм в спорте;

– осознанность в исполнении спортивных танцев;

– индивидуальность пары в исполнении спортивных танцев

5. Инструкторская и судейская практика

5.1. Инструкторская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей тренировки по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

5.2. Судейская практика

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

6. Соревновательная подготовка

Принять участие в:

- контрольных соревнованиях – 2;
- отборочных соревнованиях – 6;
- основных соревнованиях – 4.

7. Восстановительные средства и мероприятия

Основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость

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

Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничения)

1. Технико-тактическая подготовка

1.1. Техника

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

1.2. Тактика

Задачи тактической подготовки:

а) изучение общих положений тактики;

б) изучение мест предстоящих соревнований, других внешних условий;

в) обучение сознательному подходу к разумному использованию своих возможностей;

г) анализ участия в соревновании, эффективности тактики, учет ошибок.

Источники знаний в области тактики многообразны: специальная литература, лекции, беседы, наблюдения на соревнованиях, практические занятия, их анализ.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

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

2.2. Специальная физическая подготовка

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

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

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

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности танцоров различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления

деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера танцора, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

3.2. Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести. Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

4. Теоретическая подготовка

Теоретические знания:

– Роль и место спортивного бального танца в хореографическом искусстве.

– Соответствие и взаимообусловленность содержания танца и его художественной формы.

Практические знания и умения

Отечественные бальные танцы

Спортивный танец

– Теоретические знания

– Музыкально-ритмические особенности изучаемых танцев

– Образ в спортивном танце.

– Роль партнера в европейских танцах.

– Контакт. Роль дамы в сохранении контакта. –

Роль партнера в латиноамериканских танцах.

– Роль партнерши и искусство слушаться в латиноамериканских танцах.

Особенности музыкального исполнения и связь с характером танца. Ритмическая выразительность. Запись вариаций исполняемых танцев Чувство площадки. Актерское мастерство спортсменов.

Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности танцора. Индивидуальная оценка реализации технического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона.

Основы совершенствования спортивного мастерства

Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей танцоров на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

Основы методики тренировки танцора

Основные средства и методы физической подготовки танцора. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

5. Инструкторская и судейская практика

5.1. Инструкторская практика

Профилактика травматизма. Проведение соревнований.

5.2. Судейская практика

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

6. Соревновательная подготовка

Принять участие в:

- контрольных соревнованиях – 2;
- отборочных соревнованиях – 6;
- основных соревнованиях – 6.

7. Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного цикла.

Этап высшего спортивного мастерства (без ограничения)

1. Технико-тактическая подготовка

1.1. Техника

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

1.2. Тактика

Задачи тактической подготовки:

а) изучение общих положений тактики;

б) изучение мест предстоящих соревнований, других внешних условий;

в) обучение сознательному подходу к разумному использованию своих возможностей;

г) анализ участия в соревновании, эффективности тактики, учет ошибок.

Источники знаний в области тактики многообразны: специальная литература, лекции, беседы, наблюдения на соревнованиях, практические занятия, их анализ.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

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

2.2. Специальная физическая подготовка

Совершенствуется пройденный программный материал, продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью исполнения с использованием более

сложных сочетаний движений. Общий темп занятия ускоряется. Более сложно и разнообразно музыкальное сопровождение.

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

– общая психическая подготовка к соревнованиям (проводится в течение всего года).

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке.

– специальная психическая подготовка к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

3.2. Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести. Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство,

эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

4. Теоретическая подготовка

Теоретические знания:

– Роль и место спортивного бального танца в хореографическом искусстве.

– Соответствие и взаимообусловленность содержания танца и его художественной формы.

Практические знания и умения

Отечественные бальные танцы

Спортивный танец

– Теоретические знания

– Музыкально-ритмические особенности изучаемых танцев

– Образ в спортивном танце.

– Роль партнера в европейских танцах.

– Контакт. Роль дамы в сохранении контакта. –

Роль партнера в латиноамериканских танцах.

– Роль партнерши и искусство слушаться в латиноамериканских танцах.

Особенности музыкального исполнения и связь с характером танца. Ритмическая выразительность. Запись вариаций исполняемых танцев Чувство площадки. Актерское мастерство спортсменов.

Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности танцора. Индивидуальная оценка реализации технического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона.

Основы совершенствования спортивного мастерства

Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей танцоров на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

Основы методики тренировки танцора

Основные средства и методы физической подготовки танцора. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

5. Инструкторская и судейская практика

5.1. Инструкторская практика

Профилактика травматизма. Проведение соревнований.

5.2. Судейская практика

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

6. Соревновательная подготовка

Принять участие в:

- отборочных соревнованиях – 8;
- основных соревнованиях – 8.

7. Восстановительные средства и мероприятия

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Примечание: в зависимости от имеющихся условий материально-технической базы, а также от готовности спортсменов, тренер вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала на всех этапах подготовки.

2.6. Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

- Воспитание моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности

пары.

- Адаптация к условиям соревнований.

- Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления.

Средства психологической подготовки:

- Средства идеологического воздействия.

- Специальные знания в области психологии, технике и тактики спортивных танцев.

- Личный пример тренера.

- Обсуждение в коллективе.

- Проведение совместных занятий малоподготовленных спортсменов с более подготовленными.

- Проведение тренировки на фоне усталости.

- Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.

- Соревновательный метод.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок имеют преимущественное значение.

В годичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием

общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

- в вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, в подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств;
- в основной - совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов. В ходе тренировки особенно при состоянии значительного утомления спортсменов необходима особая корректность поведения тренера.
- в заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Важным фактором является выявление и учет при планировании тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как монотонофильность,

сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнования

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

- общая психологическая подготовка к соревнованиям (проводится в течение всего года). В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке.
- специальная психологическая подготовка к выступлению в конкретных соревнованиях. В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

4.2. Учебно-тематический план (приложении № 12 к программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» основаны на особенностях вида спорта «танцевальный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «танцевальный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной

подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах 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.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 13 к Примерной программе);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 14 к Примерной программе);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

[2] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературы:

1. Алекс Мур Пересмотренная техника европейских танцев. 10-е дополненное издание. – Лондон, 1970.

2. Алексеев А.В. Себя преодолеть, - М.,1985.

3. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца.- СПб.

4. Барышникова Т. Азбука хореографии.- М.: Айрес Пресс,2000.

5. Бекина С.И. Музыка и движение. - М.: Просвещение,1984.

6. Ванек М., Гошек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов//Психология и современный спорт.-М.,1982.

7. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- СПб: Лань,2000.

8. Горбина Е.В. Михайлова м.А., Поем, играем, танцуем дома и в саду. - Ярославль: Академия развития,1998 13.Горбунов Г.Д. Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, №12.

9. Конорова В. Методическое пособие по ритмике.- М.,1972.

10. Кулагина М.Е. Художественное движение. - М., 1993.

11. Лалаян А.А. К вопросу о психологической подготовке спортсменов к соревнованию // I Всесоюзное совещание по психологии спорта. –М.,1956.

12. Лалаян А.А. Основы психологической подготовки спортсмена: Доклады к симпозиуму по психологии спорта.- Ереван,1977.

13. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец. – СПб.: УМЦ Аллегро,1993.

14. Мельников В.М. Состояние некоторых перспектив развития основных направлений психологии спорта // Психол. Журнал № 3,1980.

15.Пин Ю. Техника исполнения европейских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996.

16. Пин Ю. Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996.

17. Родионов А.В. Психологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса //Психология и современный спорт. – М.

18. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии. – М.: Московский институт культуры,1976.

19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по танцевальному спорту от 26 декабря 2014 г. № 1077.

Приложение № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

Приложение № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5		
Количество часов в неделю	4,5-6	6	8	8	11	14	10	18	16-24	18-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416		416-728			520-936		832-1248	936-1664

Приложение № 3

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	-	14	18	18

	физической подготовке				
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		

Приложение № 4

Объем соревновательной деятельности

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

Приложение № 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	22-30	14-22	11-19	8-16	6-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-16	16-20	17-21	17-21	18-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	2-4	5-7	5-7	6-8	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	29-45	23-45	37-49	39-49	40-50	42-52
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-7	6-9	9-15	9-15	9-16	9-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	4-6	4-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	3-4	4-6	4-6

Приложение № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; -выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях; -ведение документации соревнований; -подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; -изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения тренировочного процесса.	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,	В течение года

		спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Врачебный контроль	Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований: - первичного; - ежегодных углубленных; - дополнительных; - этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педогогические наблюдения.	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,	В течение года

	мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Приложение № 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Просмотр видеофильма «Что такое допинг и допинг-контроль». Исторический обзор проблемы допинга.	февраль	1. Обсуждение со спортсменами основных идей видеоролика.
	2. Беседа на тему «Последствия допинга для здоровья. Допинг и зависимое поведение. Профилактика допинга»	апрель	2. Беседу необходимо проводить совместно с медицинским работником.
	3. Беседа-исследование «Как повысить результат без допинга»	сентябрь	3. Тренеру необходимо продемонстрировать спортсменам мониторинг индивидуальных достижений в зависимости от прилагаемых усилий на тренировочных занятиях.
	4.Викторина «Причины борьбы с допингом»	декабрь	4. Закрепление знаний спортсменов по профилактике допинга в спорте.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Беседа на тему «Профилактика применения допинга среди спортсменов. Мотивация нарушения антидопинговых правил»	февраль	1. Беседу проводит тренер с приглашением известного спортсмена.
	2. Просмотр видеоролика «Запрещенные субстанции и методы. Психологические и имеджевые последствия допинга»	апрель	2. В ходе просмотра видеоролика необходимо использовать сравнительный метод: чего мог добиться спортсмен, и к чему привело употребление допинга.
	3. Практический семинар «Допинг и спортивная дисциплина. Процедура допинг-контроля»	сентябрь	3. Практический семинар проводится в присутствии медицинского работника.
	4. Тест «Организация антидопинговой работы»	декабрь	4. Подведение итогов работы по профилактике допинга за год.
	5. Прохождение антидопингового онлайн курса РАА «РУСАДА» «Антидопинг» (спортсмены 13 лет и старше)	в течении года	5. Получение сертификата.
Этапы совершенствования спортивного	1. «Круглый стол» «Допинг как глобальная проблема современного спорта. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга»	февраль	1. На «Круглый стол» приглашается все отделение; медицинский работник; представители СурГПУ, известные спортсмены.

мастерства и высшего спортивного мастерства	2. Методическая учеба «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Медународные стандарты для списка запрещенных средств и методов» 3.Тест «Наказания за нарушение антидопинговых правил» 4. Видеоролик «Актуальные тенденции в антидопинговой политике» 5. Прохождение антидопингового онлайн курса РАА «РУСАДА» «Антидопинг» (спортсмены 13 лет и старше)	апрель сентябрь декабрь в течении года	2. Методическую учебу проводит инструктор-методист в форме беседы, викторины, теста. 3. Проверка знаний спортсменов. 4. Обсуждение видеоролика и как результат принятие антидопингово кодекса школы. 5. Получение сертификата.

Приложение № 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	градусов	не менее		не менее	
			15	30	15	30
2.2.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	не менее		не менее	
			4	5	4	5
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			7	5	7	5
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов						
3.1.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
3.2.	Исходное положение – вис	количество	не менее		не менее	

	на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	раз	5	5

Приложение № 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 3х10 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.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			70	
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов специальной физической подготовки				
3.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения	с	не менее	
			3,0	
3.2.	Исходное положение – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Приложение № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 3х10 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. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов специальной физической подготовки				
3.1.	Исходное положение – стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			15,0	
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 11

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее	
			6,9	7,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			180	170
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов специальной физической подготовки				
3.1.	Исходное положение – вис на турнике. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	–
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Приложение № 12

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Гигиенические мероприятия беседы.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	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	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной

	подготовки. Основы техники вида спорта			техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Приложение № 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ 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 12х2 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
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», вместо паркета (парткетной доски) возможно использование напольного покрытия со следующими характеристиками			
22.	Напольное покрытие (паркет, паркетная доска, ламинат, пластик сценический, масонит или синтетическое - типа «линолеум») (от 96 $м^2$)	комплект	1

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Коврик гимнастический	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
2.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
3.	Утяжелители для ног	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	1	2	1	2
4.	Утяжелители для рук	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	1	2	1	2

Приложение № 14

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «европейская программа»	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
6.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1

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