

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса №2»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Протокол № 2
от « 17 » 05 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
от « 17 » 05 2023 года № 92
Директор ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Г.Д. Васнев



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

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 09 ноября 2022 года № 961)*

Разработчик:
Ковтун Наталья Анатольевна,
заместитель директора по спортивной работе
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

Рецензент:
Алексеев Александр Иванович, директор ГБПОУ
Прокопьевский техникум физической культуры

г. Кемерово, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4-5
1.1.	Характеристика танцевального спорта как вида спорта и его отличительные особенности.....	5-6
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
2.1.	Структура системы многолетней спортивной подготовки.....	7-9
2.2.	Нормативная часть	10-11
2.3.	Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	11-12
2.4.	Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	12-13
2.5.	Режимы учебно-тренировочной работы.....	14-16
2.6.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	16-18
2.7.	Предельные тренировочные нагрузки	18-19
2.8.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	20-22
2.9.	Методическая часть.....	22-24
2.9.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	24-27
2.9.2.	Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	27-33
2.9.3.	Планирование спортивных результатов.....	33
2.9.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля...	34-37
2.9.5.	Планы применения восстановительных средств.....	38-42
2.9.6.	Планы антидопинговых мероприятий.....	42
2.9.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	42-44
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	44
3.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в танцевальном спорте.....	44-46
3.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	47-48

3.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	48-50
3.4.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....	50-56
3.5.	Методические указания по организации тестирования.....	56
3.6.	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса	56-57
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ.....	57
4.1.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.....	57-69
4.2.	Спортивная дисциплина «Брейкинг».....	69-82
4.3.	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	82-91
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	92
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	93
6.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.....	93-101
6.2.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	102
6.3.	Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	102-104

Используемые в программе сокращения

ФССП – федеральные стандарты спортивной подготовки

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

И.П. – исходное положение

УТЭ – учебно-тренировочный этап

ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

ВСМ – этап высшего спортивного мастерства

УМО – углубленный медицинский осмотр

ОБУЧАЮЩИЕСЯ - лица, проходящие спортивную подготовку

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт (далее – Программа) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по танцевальному спорту, утвержденного приказом Минспорта РФ от 9 ноября 2022 года № 961. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке лиц проходящих спортивную подготовку (далее по тексту – обучающихся), полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по следующим дисциплинам танцевального спорта: европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье, секвей – европейская программа, секвей – латиноамериканская программа, ансамбли – европейская программа, ансамбли – латиноамериканская программа, брейкинг, брейкинг – командные соревнования.

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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития обучающихся и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающихся знаний в области танцевального спорта, освоение правил, изучение истории танцевального спорта, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения спортивной сборной команды Кемеровской области-Кузбасса и спортивной сборной команды РФ.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности учреждения, режимы учебно-тренировочной работы, тренировочные нагрузки, объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по ОФП и СФП, теоретической, технической и тактической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа может использоваться ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2» осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта танцевальный спорт.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Танцевальный спорт - это вид спорта, который объединяет в себе различные танцевальные дисциплины. Все участники соревнований по танцевальному спорту должны демонстрировать понимание музыки и ритма.

Соревнования по танцевальному спорту проводятся в несколько туров - от предварительных до полуфинала и финала.

1. Европейская программа, куда входят пять танцев - медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп;

2. Латиноамериканская программа, куда также входят пять танцев – самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв;

3. Двоеборье, где в едином зачете исполняются все танцы европейской и латиноамериканской программ;

4. Европейский формейшн, где восемь пар синхронно исполняют «микс» из 5 танцев европейской программы;

5. Латиноамериканский формейшн, где восемь пар синхронно исполняют «микс» из латиноамериканских танцев;

6. Секвэй – программа, схожая с произвольной программой фигуристов – когда одна пара исполняет произвольную (сюжетную) композицию.

7. Брейкинг - уличный танец, из-за которого появился хип-хоп. Сегодня выделяют два основных вида этого танца: нижний экстрим — танцор исполняет в основном акробатические и силовые трюки на полу и верхний брейк-данс - топ рок базируется на пластике тела: это перемещения тела в пространстве и фиксы, которые на первый взгляд противоречат всем законам физики и гравитации.

Как вид спорта танцевальный спорт выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по танцевальному спорту представлен в таблице № 1

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – танцевальный спорт
(номер-код – 086 000 1 5 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
европейская программа	086 001 1 8 1 1 Я
латиноамериканская программа	086 002 1 8 1 1 Я
двоеборье	086 003 1 8 1 1 Я
секвей – европейская программа	086 004 1 8 1 1 Л
секвей – латиноамериканская программа	086 005 1 8 1 1 Л
ансамбли – европейская программа	086 006 1 8 1 1 Я
ансамбли – латиноамериканская программа	086 007 1 8 1 1 Я
брейкинг	086 008 1 6 1 1 Я
брейкинг-командные соревнования	086 009 1 8 1 1 Я

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по танцевальному спорту

2.1. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по танцевальному спорту;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных обучающихся, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям танцевальным спортом и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающиеся совершенствуют свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них обучающиеся в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в танцевальном спорте содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки обучающегося по годам;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки танцевального спорта предусматривает планирование и изучение материала на трех этапах (таблица № 2).

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальная подготовка	НП	<i>До года</i>
			<i>Свыше года</i>
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	УТ (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до трех лет)</i>
			<i>Углубленной спортивной специализации (свыше трех лет)</i>
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)</i>
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства (без ограничений)</i>

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

1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта танцевальный спорт;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта танцевальный спорт;
- повышение уровня физической подготовленности и всесторонне гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

2) *учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):*

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта танцевальный спорт;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта танцевальный спорт;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

3) *этап совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "танцевальный спорт";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

4) *этап высшего спортивного мастерства:*

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

2.2. Нормативная часть

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся не моложе 6 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 9 лет. На учебно-тренировочном этапе до трех лет обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже третьего юношеского спортивного разряда, на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже третьего спортивного разряда. Кроме того, обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Эти обучающиеся должны иметь спортивный разряд кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет. Эти обучающиеся должны иметь спортивное звание мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должно превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований, представленных в таблице № 3.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

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	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	2

2.3. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт представлены в таблице № 4.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	35	25	16	16	8	6
Специальная физическая подготовка (%)	14	18	18	18	18	18
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2	4	6	6	7	8
Техническая подготовка (%)	40	42	43	43	44	45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7	9	12	12	13	13
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	2	5	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	3	3	5	5

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам,

поставленным обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

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

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта танцевальный спорт представлены в таблице №5.

Таблица № 5

Требования к объему соревновательной деятельности
на этапах спортивной подготовки

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

2.5. Режимы учебно-тренировочной работы.

С учетом специфики вида спорта танцевальный спорт определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

2. 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 обучающихся.

3. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых *объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы объема учебно-тренировочной работы по виду спорта танцевальный спорт представлены в таблице № 7.

Работа с обучающимися организуется в течение календарного года.

Начало учебно-тренировочного года -1 сентября, окончание -31 августа.

Учебно-тренировочный процесс по танцевальному спорту осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

- контрольные мероприятия.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание учебно-тренировочных занятий по виду спорта танцевальный спорт составляется с учетом установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут).

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, если разница в уровне их подготовки не превышает двух спортивных разрядов (званий), не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, обеспечены требования по соблюдению техники безопасности. Кроме того, объединение групп (при необходимости) возможно на временной основе в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки - 2 часа;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по виду спорта танцевальный спорт осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных

требований, обучающиеся сдают нормативы контрольно-переводных испытаний.

По результатам сдачи нормативов контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод обучающегося на следующий год подготовки реализации Программы.

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

2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта танцевальный спорт, может быть зачислено в учреждение только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Обучающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение (медицинское заключение) для прохождения спортивной подготовки.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в текущем календарном году на соответствующий этап спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных ФССП по виду спорта танцевальный спорт и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности обучающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается (при условии положительной динамики спортивного мастерства).

Психофизические требования.

К обучающимся предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность обучающихся положительное и отрицательное влияние. Возникновение

предсоревновательного возбуждения способствует настрою обучающихся на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в учебно-тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый обучающийся испытывает перед соревнованиями, да и во время них, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни обучающиеся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающихся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у обучающихся, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Психофизические состояния обучающихся

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В после соревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на обучающегося успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова;

- большую роль играет применение само приказа, само ободрения, само побуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления обучающихся в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером-преподавателем парой.

2.7. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в танцевальном спорте от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного

утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

На занятиях очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 7 предоставлены нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта танцевальный спорт на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 7

Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	6	8	14	18	18	18
Общее количество часов в год	312	416	728	936	936	936

2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в танцевальном спорте многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако, не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки обучающегося и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся (таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные и основные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам танцевального спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам танцевального спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются учреждением на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные сборы (мероприятия),

являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 8).

Таблица № 8

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ 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	-	14	14	14

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

2.9. Методическая часть

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной работе.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные обучающиеся при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Специфика танцевального спорта определяется большим числом разнообразных двигательных действий. При передвижении по паркету (залу) параллельно или последовательно соединяются повороты или вращения, «подъёмы и снижения», наклоны, отдельные движения рук и ног, движения отдельных частей корпуса. В связи с этим, у обучающихся должны быть развиты общие и специальные физические качества.

ОФП - направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающегося. В основу ОФП входят комплексы общеразвивающих гимнастических упражнений, беговые упражнения, занятия спортивными и подвижными играми.

СФП – это процесс, направленный на развитие специальных физических качеств необходимых для обучающихся танцевальным спортом, который осуществляется путем подбора специальных упражнений из различных видов спорта.

Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности обучающихся на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности обучающихся по годам спортивной подготовки и необходимое для этого снижение количества обучающихся в группах и изменение времени учебно-тренировочных часов.

При построении многолетнего процесса подготовки обучающихся необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у юношей и девушек. Наибольший прирост силы наблюдается у юношей с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела.

У девушек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма. Гибкость (подвижность в суставах) достаточно хорошо поддается развитию. Особенно легко она

развивается в юном возрасте. Направленная тренировка позволяет улучшать показатели подвижности в суставах и поддерживать ее на необходимом уровне в течение длительного периода. Вместе с тем, следует обращать внимание на развитие и других качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы. Исследования показали, что в многолетней тренировке юных обучающихся, осуществляя разностороннюю физическую подготовку, следует учитывать, что наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от 7 до 10 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития этих способностей.

Необходимо учитывать, что возрастные периоды различны для юношей и девушек: возраст у девушек обычно на 1-2 года меньше, чем у партнеров, при равной технической и физической подготовленности.

При планировании средств ОФП и СФП необходимо учесть чувствительные периоды развития двигательных качеств, которые представлены в таблице № 9.

Таблица № 9

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рост						+	+	+	+	
Мышечная масса						+	+	+	+	
Быстрота			+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+		
Сила						+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+	+					+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+
Гибкость	+	+	+	+						
Координационные способности			+	+	+	+				
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+		

2.9.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи, которые решаются с помощью средств и методов, специфичных для конкретных этапов.

Основная форма занятий – групповая тренировка. Тренировка состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть тренировки.

Особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности (построение), правильной осанки, развитию физических качеств. В разминке тренировки используются обще-развивающие упражнения (ОРУ):

- упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища и ног (необходимо обращать внимание на амплитуду движений, осанку, темп, качество и легкость упражнений. Следует использовать упражнения в игровой форме);

- для развития быстроты и ловкости: кувырки, перекаты, мостики, внезапные остановки, изменения направления движения при ходьбе и беге, преодоление препятствий, броски и ловля мяча в различных направлениях;

- для развития координации: танцевальные и хореографические упражнения в сочетании движений рук и ног;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на высоких пальцах стоп с опорой и без опоры руками);

- для развития гибкости: наклоны, мостики, махи, элементы партерной аэробики.

2. Основная часть тренировки.

Решаются задачи, как тренировки двигательных действий, так и задачи развития специальных физических качеств с использованием:

- хореографических и подготовительных упражнений;

- танцевальных движений;

- изучений танцевальных программ (дисциплин).

3. Заключительная часть тренировки направлена на снятие напряжения и повышение эмоционального состояния спортсменов:

- выполнение комплексов дыхательных упражнений,

- выполнение комплексов упражнений на внимание,

- построение.

Общая концепция преподавания танцевального спорта у тренеров-преподавателей выглядит следующим образом:

- рассказ тренера-преподавателя и изучение спортсменами общей схемы связки фигур (т.е. движения в целом);
- многократное повторение связок фигур (в лучшем случае отдельных фигур) до их идеального освоения;
- по мере освоения указанного материала исправление отдельных ошибок в исполнении всей связки и снова многократное повторение.

Общие требования техники безопасности.

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Учебно-тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающихся при занятиях танцевальным спортом, отработке личной техники. При формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, адекватность уровня их готовности поставленным учебно-тренировочным задачам.

В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- знать уровень физических возможностей спортсменов (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход обучающихся в спортивные сооружения и уход после окончания учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, обучающийся должен прекратить обучаться и сообщить о данной проблеме тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При получении обучающимся травмы тренер-преподаватель немедленно должен оказать первую помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий обучающийся должен:

1. под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
2. организованно покинуть место проведения занятий;
3. снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

2.9.2. Объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе многолетней тренировок чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма и будет направлена на улучшение способностей организма обучающегося приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в *учебно-тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 10.*

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
учебно-тренировочных занятий по виду спорта танцевальный спорт для спортивных дисциплин: европейская программа, латиноамериканская программа и двоеборье, брейкинг, брейкинг – командные соревнования, из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
		НП				УТ (СС)				ССМ		ВСМ	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		Без ограничений		Без ограничений	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1.	Общая физическая подготовка (%)	109	35	104	25	116	16	150	16	74	8	56	6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	44	14	76	18	134	18	168	18	168	18	168	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	6	2	15	4	44	6	56	6	66	7	75	8
4.	Техническая подготовка (%)	125	40	175	42	313	43	403	43	412	44	421	45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	22	7	38	9	87	12	112	12	122	13	122	13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	15	2	19	2	47	5	47	5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	8	2	22	3	28	3	47	5	47	5

Общее количество часов в год	312	100	416	100	728	100	936	100	936	100	936	100
Количество часов в неделю	6		8		14		18		18		18	

Учебно-тренировочный процесс 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 (на каждого обучающегося).

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.

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	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	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года

		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
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 мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению	В течение года

		спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

2.9.3. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое обучающимся место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно с обучающимся определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими обучающимися и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст обучающегося;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта танцевальный спорт;
- спортивную квалификацию и опыт обучающегося;
- результаты, показанные обучающимся в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья обучающегося;
- уровень спортивной мотивации обучающегося;
- уровень психологической устойчивости обучающегося, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка обучающегося.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение обучающимся учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

2.9.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Обучающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность обучающихся на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности обучающихся, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения учебно-тренировочного процесса обучающихся различного возраста и квалификации.

Тренерский контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи тренерского контроля – учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения обучающегося на соревнованиях.

Основными методами тренерского контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебного контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой обучающегося.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- тренерское наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к тренерскому контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные тренерского, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень учебно-тренировочных нагрузок для каждого обучающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных

профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающегося и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на учебно-тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

С психологической точки зрения танец представляет собой сложное явление. Психология танца мало изучена. С одной стороны, танец, как игра и развлечение, дает одни переживания танцующему, а другие - зрителям; с другой стороны - танец, как сценическое действие, подчиняется закономерностям создания сценических образов и перевоплощений.

Исполнение танцев в танцевальном спорте (латиноамериканская и европейская программы) - это взаимодействие двух личностей - с разными характерами, мировоззрением, хореографической и музыкально-ритмической подготовкой и физиологическими особенностями. На фоне соревновательного стресса у обучающихся с высоким уровнем личностной тревожности ухудшаются кинестетическая (ощущения движения) чувствительность и пространственная точность движений, снижаются восприятие и воспроизведение медленного и быстрого темпов, акцентов, соотношение длительности звуков, что является одной из основных причин немusicalного исполнения танцев на соревнованиях. Реальная оценка своих возможностей в соревновательной ситуации зависит от комплекса показателей. Юные обучающиеся, как правило, не оценивают себя адекватно и в силу этого, предъявляют необоснованно завышенный уровень притязаний.

Успех освоения сложных комбинаций движений, артистичность, спонтанность и импульсивность, естественность и эстетичность обучающихся определяются не только механическим запоминанием определенного порядка двигательных действий, а развитием всего спектра физических и психических способностей человека. Индивидуальный подход в подготовке юного обучающегося танцевальным спортом, основанный на знании особенностей его психики, позволяет использовать все резервы его личности.

В возрасте 7 - 9 лет обучающиеся уже способны оценивать пространственные, временные, силовые характеристики движений при сравнительно несложных двигательных действиях, а при специальной тренировки эта способность значительно улучшается.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося.

2.9.5. Планы применения восстановительных средств.

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

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

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

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от тренировок день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Современная система подготовки занимающихся включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место обучают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке обучающихся постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных

результатов. Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления обучающихся, но и во время их проведения или же перед началом соревнований;
2. применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей обучающихся, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия *основного* уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма обучающихся в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния обучающихся следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния обучающихся в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне учебно-тренировочного дня.

В современной системе восстановления обучающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Тренировочные средства восстановления являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста обучающихся; особенностей спортивной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение

различных видов, направленности и характера учебно-тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в учебно-тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Оптимальное соотношение в учебно-тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности учебно-тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке обучающихся восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный тренерский контроль за функциональным состоянием обучающихся и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

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

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

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и

соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

2.9.6. План антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на соревнованиях.

Мероприятия антидопинговой программы в проводятся среди занимающихся всех групп и преследует следующие цели:

- информирование обучающихся об общих основах фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обеспечение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 12 указан план антидопинговых мероприятий.

Таблица № 12

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди обучающихся	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	перед соревнованиями	Тренер-преподаватель в группе
4	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

2.9.7. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только обучающихся высокого уровня, но и грамотных, знающих правила танцевального спорта, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимся

познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на *учебно-тренировочном этапе* и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. обучающиеся учебно-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 учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. 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 обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Они должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

обучающиеся этапа *совершенствования спортивного мастерства* должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

обучающиеся *высшего спортивного мастерства* должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

3. Система контроля

3.1. Критерии подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта танцевальный спорт

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по танцевальному спорту представлены в таблице № 13.

Таблица № 13

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по танцевальному спорту

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Вестибулярная устойчивость	3
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями обучающегося понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость- сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под *двигательно-координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

3.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки обучающихся на этапах спортивной подготовки (с учетом возраста и пола)

Бег 30 м., 60 м., 100 м. - испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время бега фиксируется секундомером (с точностью до 0,1 секунды).

1. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

2. *Исходное положение* – стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (не менее 15°).

3. *Подъем туловища лежа на спине* ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;

4. *Прыжки с вращением скакалки вперед* (выполнение прыжков за 1 минуту);

5. *Челночный бег 3x10 м.* - тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно;

6. *Бег 1000 м., 1500 м., 2000 м., 3000 м.* - проводится на стадионе или на ровной местности, с поворотом на половине дистанции. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Время участников фиксируется без остановки секундомера (по «скользящей» стрелке) с точностью до 1 с.

7. *Метание мяча (спортивного снаряда)* - проводится на стадионе или на ровной местности, согласно требованиям нормативов.

8. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)*- количество раз.

9. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)*- не менее указанных см.

10. *Кросс* – бег по пересеченной местности.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол, который хранится в Учреждении.

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

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

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

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

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

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

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

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающихся. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

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

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

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

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

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

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

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

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы *итоговой аттестации (контрольно-переводные испытания)*.

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

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

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

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 14

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

Таблица № 14

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

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 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	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»	

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 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			160	150
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			47	
3. 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»			

**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 3x10 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»

3.5. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

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

3.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух

раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебные и тренерские наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- санитарно-эпидемиологический контроль перед спортивными мероприятиями в соответствии с регламентом проведения;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств;
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

4. Рабочая программа по виду спорта танцевальный спорт спортивные дисциплины: европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье

4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки обучающихся.

Характеристики танцев

Европейская программа танцев

Программу Европейских танцев составляют 5 основных танцев, такие как: Медленный Вальс (Slow или EnglishWaltz), Медленный Фокстрот (SlowFoxtrot), Танго (Tango), Квикстеп или Быстрый Фокстрот (Quickstep) и Венский Вальс (ViennesseWaltz).

Венский вальс

Музыкальный размер: 3/4. Темп: 58-60 bpm.

Первый Венский Вальс датирован 12 - 13 столетием и применен в танце под названием «Nachtanz». Венский Вальс пришел к нам из Баварии и назывался тогда как «German». Приблизительно в начале 1830 года, композиторы Франц Ланнер (FranzLanner) и Иоган Штраус (JohannStrauss) написали несколько, очень известных сейчас, Вальсов нашей эры,

способствуя тем самым развитию и популярности этого танца. Эти Вальсы были весьма быстры, но, сделав ритм танца более удобным, теперь называют их Венскими Вальсами (VienneseWaltz) и всегда с радостью танцуют.

Медленный Вальс

Музыкальный размер: 3/4. Темп: 28-30 bpm.

Вальс был привезен в Соединенные Штаты в середине 1800 годов. Темп Венского Вальса был достаточно быстрым, и вскоре композиторы стали писать музыку, которая была намного медленнее. От этой музыки развился новый стиль Вальса, называемый Бостоном, с более медленными поворотами, и более длинным, скольльзящим движением. Примерно в 1874, в Англии, образовался влиятельный «Бостонский Клуб» и начал появляться новый стиль танца, английский, названный в последствии Медленным Вальсом (SlowWaltz). Однако, только после 1922 этот танец станет столь же фешенебельным как Танго. Странно, но то что раньше пары танцевали в Вальсе Бостон очень сильно отличается от того, что исполняется сейчас. Сразу после 1-ой Мировой войны Вальс стремительно меняется. В 1921 было решено, что основное движение должно быть: шаг, шаг, приставка. Когда в 1922 Виктор Сильвестр выиграл первенство, то Английская программа вальса состояла всего лишь из Правого Поворота, Левого Поворота и Смены Направления. В 1926/1927 Вальс был значительно усовершенствован. Основное движение было изменено на: шаг, шаг в сторону, приставка. В результате этого появилось больше возможностей для развития фигур. Они были стандартизированы Имперским Обществом Преподавателей Танца (ISTD). Многие из них танцуются до сих пор.

Танго

Музыкальный размер: 2/4. Темп: 31-33 bpm.

Первый раз Танго было исполнено в Европе перед 1-ой Мировой войной, в темпе 36 тактов в минуту. Оно пришло из Буэнос-Айреса (Аргентина), где было исполнено в первый раз в «BarriaLasRanas», гетто Буэнос-Айреса. Оно было тогда известно под названием «Baileconcorte» (танец с отдыхом). «Денди» Буэнос-Айреса изменили танец двумя способами. Сначала они изменили так называемый «Ритм Польки» в «Хабанера ритм», а во-вторых, они назвали этот танец Танго.

Медленный Фокстрот

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 28-30 bpm.

Фокстрот, танец, который родился в двадцатом столетии и был назван так в честь Американского исполнителя Гарри Фокса (HarryFox). Первоначально он исполнялся в темпе 48 тактов в минуту. Проблема, которая привела Фокстрот к двум направлениям, это темп музыки. Под ту музыку, которая исполнялась в темпе приблизительно 50 — 52 такта в

минуту танцевали Квикстеп (Quickstep) или Быстрый Фокстрот, а под ту, которая исполнялась в темпе 32 такта в минуту (более медленно) — Медленный Фокстрот (SlowFoxtrot). Обаятельный Фокстрот, имеющий множество интерпретаций является одновременно и простым, и сложным танцем.

Квикстеп

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 50-52 bpm.

Появился в течение 1-ой Мировой войны в пригороде Нью-Йорка, первоначально исполнялся африканскими танцорами. Дебютировал в Американском мюзик-холле и стал очень популярным в танцевальных залах. Фокстрот и Квикстеп (Quickstep) имеют общее происхождение. В двадцатых годах многие оркестры играли медленный — фокстрот слишком быстро, что вызвало много жалоб среди танцующих. В конечном счете, развилось два различных танца, медленный фокстрот, темп был замедлен до 29-30 тактов в минуту, и Квикстеп, который стал быстрой версией Фокстрота, исполняемого в темпе 48-52 тактов в минуту. Одним из танцев повлиявшим на развитие Квикстепа был популярный Чарльстон.

Латиноамериканская программа танцев

Программу Латиноамериканской программы танцев составляют 5 основных танцев, такие как: Самба (Samba), Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha), Румба (Rumba), Пасодобль (PasoDoble) и Джайв (Jive).

Ча-ча-ча

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 30-32 bpm

Захватывающий, синкопированный латиноамериканский танец, который возник в 1950 годах как замедленное Мамбо. Этот танец сначала был замечен в танцевальных залах Америки. Проигрывание музыки Cha-Cha-Cha должно производить счастливую, беззаботную, слегка развязанную атмосферу. Ча-Ча-Ча получило свое название и характер из-за особого повторяющегося основного ритма и специфического инструмента маракасы. Недавно было принято решение сократить название этого танца до Ча-Ча (Cha-Cha).

Самба

Музыкальный размер: 2/4. Темп: 50-52 bpm.

До 1914 этот танец был известен под Бразильским названием «Maxixe». Первые попытки представить Самбу (Samba) в Европейские танцевальные залы относятся к 1923-24 годам, но только после Второй Мировой Войны Самба стала популярным танцем в Европе. Самба имеет очень характерный ритм, который выдвинут на передний план для его лучшего соответствия национальным Бразильским музыкальным инструментам. Первоначально он

назывался tamborim, chocalho, reso-reso и сабаса. Ритмичный национальный Бразильский танец Самба ныне уверенно вошел в программу танцевального спорта. Самба включает в себя характерные латинские движения бедрами, которые выражены «SambaBounce» пружинящим движением.

Румба

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 25-27 bpm.

Танец Румба (Rumba) был зарожден на Кубе. Как типичный танец «горячего климата» он стал классикой всех Латиноамериканских танцев. Румба - медленный танец, который характеризуется чувственными, наполненными любовью движениями и жестами, имеет латиноамериканский стиль движения в бедрах, является интерпретацией отношений между мужчиной и женщиной.

Пасодобль

Музыкальный размер: 2/4. Темп: 60-62 bpm.

Танец испанских цыган. Драматичный Французско-Испанский стиля Фламенко марш, где мужчина изображает матадора (смелого человека) на бою с быком, дама изображает его плащ или быка, в зависимости от обстоятельств. Пасодобль (PasoDoble). В этом танце внимание акцентируется на создании, свойственной матадору, формы тела с добавлением движений танца Фламенко в руках, локтях, запястьях и пальцах. Стопы, или точнее каблуки, используются для того, чтобы создать правильную ритмическую интерпретацию.

Джайв

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 42-44 bpm.

Джайв — Международная версия танца Свинг, в настоящее время танец Джайв (Jive) исполняют в двух стилях — Международный и Свинг и очень часто сочетают оба в различных фигурах. Очень сильное влияние на Джайв оказывают такие танцы как Рок'н'Ролл и Джатербаг. Джайв иногда называют как Шестишаговый Рок'н'Ролл. Джайв — очень быстрый, потребляющий много энергии танец. Это последний танец, который танцуют на соревнованиях, и танцоры должны показать, что они не устали и готовы исполнить его с большей отдачей.

Программа «двоеборье»

В программу десяти танцев, или так называемой «десятки», включены все танцы европейской и латиноамериканской программ. В каждой части

турнира участником приходится менять костюмы переходя от европейской программы к латиноамериканской и наоборот.

обучающиеся, исполняющие десять танцев, являются универсальными. Это самая сложная программа из-за того, что они, во-первых, в 2 раза больше должны проводить времени на тренировке, во-вторых, им приходится на протяжении всего турнира постоянно переключаться с одной программы на другую.

Программа «секвей»

Секвеем называется произвольная композиция, танцевальный номер, исполняемый одной парой в течение 3 минут плюс-минус 15 секунд. Различают латиноамериканский и европейский секвей. Вариация может состоять из хореографии всех 5 танцев одной из программ (разрешается использование от 1 до 5 ритмов европейской или латиноамериканской программ соответственно).

Хотя секвей и похож больше на шоу, чем на обычные конкурсные вариации, определенные правила и ограничения все же действуют: не допускается использование предметов, не являющихся составляющей частью костюма, если же такой предмет - часть костюма, нельзя менять его место расположения, поддержки допускаются только во вступлении (первые 8 тактов) и в заключительной части (последние 8 тактов) номера, отдельное исполнение спортсменами в европейском секвее допускается в течении 4 тактов во вступлении и в заключительной части номера, а также между танцами и т.д.

До недавнего времени секвей танцевали только профессионалы, однако с 2000 года подобные соревнования проводятся в России и среди любителей.

Классификация танцоров

Чтобы создать более или менее равноценную конкуренцию на танцевальной площадке, в танцевальном спорте введена система классов, отображающая уровень подготовки танцоров и система возрастных категорий, распределяющая танцоров по возрастным группам.

Классификация танцоров по возрастным группам

- Мальчики и девочки: 7-9 лет и моложе исполняется в календарном году

- Мальчики и девочки: 10-11 лет исполняется в календарном году
- Юноши и девушки: 12-13 лет исполняется в календарном году
- Юноши и девушки: 14-15 лет исполняется в календарном году
- Юниоры и юниорки: 16-18 лет исполняется в календарном году
- Юниоры и юниорки: 16-18 лет исполняется в календарном году

- Мужчины и женщины.

Классификация по уровню подготовки

По уровню подготовки обучающиеся распределяются по классам. Для выхода на первое соревнование им присваивается один из самых низших классов (H (Hobby), E или D), который они впоследствии могут сменить на более высокий, заняв на соревнованиях определенные места и заработав определенные очки. В низших классах разрешено танцевать не все танцы и не все элементы. Высший класс мастерства у любителей M класс.

- **H класс (Начинающие)** стартовый класс в котором исполняются от 3 до 5 танцев: медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча и джайв. Набор элементов ограничен самыми основными движениями.

- **E класс** следующий класс, который тоже может быть стартовым. В нем исполняются медленный вальс, венский вальс и квикстеп в Европейской программе и ча-ча-ча, самба и джайв — в Латиноамериканской.

- **D класс** включает в себя восемь танцев: медленный вальс, танго, венский вальс и квикстеп — Европейская программа; самба, ча-ча-ча, румба, джайв- Латиноамериканская.

- **C класс** включает в себя все десять танцев: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп — Европейская программа; самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв — Латиноамериканская.

- **Более высокие классы** далее идут классы B, A, S и M. До B класса танцевальные пары по правилам региональных федераций танцевального спорта обязательно исполняют программу 10 танцев в C классе, а с класса B они могут выступать в разных видах: европейской программе, латиноамериканской программе или двоеборье (десяти танцах).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Учебно-тренировочный этап подготовки (учебно-тренировочные группы) является основным в определении перспективности юных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит формирование базовой технико-тактической, физической подготовки, развитие специальных физических качеств, активная соревновательная деятельность.

обучаясь в учебно-тренировочных группах, обучающиеся должны научиться выполнять комбинации соревновательной программы за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается

объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. На учебно-тренировочном этапе используются средства восстановления и оздоровления. Данный этап можно разделить на два подэтапа: начальной спортивной специализации (1-2 год спортивной подготовки) и углубленной спортивной специализации (3-4года).

К концу прохождения спортивной подготовки на 1 учебно-тренировочном этапе юные обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности на паркете и на занятиях хореографией;
- Программу Европейскую и Латиноамериканскую «Д» класса (названия движений);
- По каким критериям оценивать себя и других.
- Основные точки (направления) зала (1;2;3 и т.д.);
- Правильность и последовательность всех танцевальных элементов движения на данном этапе;
- Название танцев и их содержания на данном этапе.

Должны уметь:

- оценивать себя и других обучающихся;
- владеть своим телом;
- исполнять движения «Д класса» в танцах:
 - а) медленный вальс (дрэгхезитейшн, телемарк, открытый телемарк, кросс хезитейшн, крыло, импетус поворот, открытый импетус поворот, шассе в ПП, плетение, плетение из ПП, двойной левый спин, шассе с поворотом вправо, лок с поворотом, левый пивот);
 - б) Танго (ход, поступательный боковой шаг, рок поворот, корте назад, поступательное звено, закрытый променад, основной левый поворот, открытый левый поворот, открытый променад, фор степ, рок с ЛН, с ПН, променадное звено, променадное окончание, правый твист поворот, мини файвстеп, файвстеп, левый поворот на поступательном боковом шаге, браш теп, наружный свивл, фор степ перемена, правый променадный поворот, открытый променад назад, виск);
 - в) Венский вальс (левый поворот, перемена с правого на левый поворот, перемена с левого на правый поворот);
 - г) Квикстеп (бегущее окончание, левый пивот, бегущий зиг-заг, перемена направления, кросс свивл, бегущий правый поворот, телемарк, импетус поворот, четыре быстрых бегущих шага, типл шассе влево, В-6, двойной левый спин);
 - д) Самба (закрытые роки, корта джака, самба локи, мэйпоул, открытые роки, коса, аргентинские кроссы, раскручивание от руки, поворот на трех шагах, роки назад);

е) Ча-ча-ча (правый волчок, турецкое полотенце, левый волчок, раскрытие из левого волчка, алемана, спираль, лассо, локон, кубинский брейк в открытой позиции, кубинский брейк в открытой ОПП);

ж) Румба (основное движение, плечо к плечу, поступательный ход вперед и назад, поворот на месте влево и вправо, поворот под рукой влево и вправо, чек, рука в руке, алемана, веер, клюшка, правый волчок, раскрытие вправо, закрытый хип твист, открытый хип твист, кукарача, спираль, боковой шаг, фехтование, аида, кубинские роки, локон);

з) Джайв (хлыст с откидыванием, ход, простой спин, хлыст с двойным кроссом, раскручивание от руки, флики в брейк, перекрученная перемена мест слева, цыплячий ход, левый хлыст, испанские руки).

По хореографии:

- владеть своим телом (растяжка «шпагаты», «мостик» и т.д.);
- исполнять танцы проученные на этом этапе;
- ориентироваться по направлениям в зале.

Физическая подготовка

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, хореографические и гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение, а также скоростно-силовой выносливости. На начальном этапе - совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами соревновательной программы и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

Техническая подготовка. Основой технической подготовки обучающихся является прохождение спортивной подготовки по Латиноамериканской программе бальных танцев «Д» класса: ча-ча-ча, самба, румба, джайв; европейской программы бальных танцев «Д» класса: медленный вальс, венский вальс, танго, квикстеп.

Важным разделом подготовки юных обучающихся в учебно-тренировочных группах является *соревновательная деятельность*. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные обучающиеся приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении координационно-сложных элементов, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается

соревновательная деятельность. В начале спортивного года рекомендуется проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования планируются на конце спортивного года.

Хореографическая подготовка. Цель – развивать творческие способности юных обучающихся, которые помогут воплощать на паркете с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер каждого отдельного танца соревновательной программы. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей. К основному содержанию раздела является:

- Партерная гимнастика. Проучивание силовых упражнений на различные группы мышц. Добавление различных видов растяжки для дальнейшего развития эластичности тела ребёнка.

- Растяжка. Более интенсивные тренировки, для наработки выносливости. Проучивание более сложных упражнений и комбинаций для координации движения обучающегося.

- Танцевальные элементы. Комбинации в которых максимально задействованы все группы мышц, а так же добавление характерных танцев («Восточный танец», «Кантри»).

- Элементы классического танца. Работа у станка и на центре, помогает дополнительно развить баланс, устойчивость и более правильную и красивую постановку корпуса.

- Тренаж.

Теоретическая подготовка. Для теоретической подготовки на данном этапе отводится специальное время, вне учебно-тренировочных занятия, на которых осуществляется беседы и видео просмотры материалов соревнований, конкурсов и семинаров разного уровня - от городского до чемпионата мира.

Партерная гимнастика. Добавление различных видов растяжки для дальнейшего развития эластичности тела ребенка.

Растяжка. Интенсивные тренировки, для наработки выносливости. Более сложные упражнения и комбинации на координацию ребенка.

Танцевальные элементы. Разучивание более сложных танцев.

Элементы классического танца. Красивая и правильная постановка корпуса, устойчивость, работа спины и рук.

Элементы джаз-модерна. Сложные комбинации нацеленные на развитие пластики и передачи с помощью тела характера музыки.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Начало занятий в группах совершенствования спортивного мастерства знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом учебно-тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка. Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в учебно-тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на учебно-тренировочном этапе. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц.

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, как у каждого обучающегося, так и у пары в целом. При совершенствовании выносливости широко применяется соревновательный метод тренировок. Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет обучающимся быстро осваивать, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

Техническая подготовка направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и на достижение высоких спортивных результатов.

Первый год на этапе спортивного совершенствования обучающиеся совершенствуют элементы А класса, а также отдельные элементы джазовой хореографии. В дальнейшем предусматривают совершенствование ранее изученных элементов и усложнения вариации в паре. Совершенствование Вариаций Европейской и Латиноамериканской программ в соответствии с требованиями правил соревнований для подтверждения разряда КМС.

Критерии оценки на соревнованиях

Судья полагается на общее впечатление, которое оставляет пара. Опытный судья видит оцениваемый танец комплексно и может быстро оценить все факторы.

ПОЗИЦИЯ В ПАРЕ— один из наиболее важных моментов. Хорошая позиция придаёт паре изящество и лёгкость, улучшает баланс, облегчает ведение и позволяет партнеру держать контакт, особенно в свинговых танцах. Результат соревнования часто зависит от правильной осанки. Отсюда старая поговорка, «Постоянная работа над осанкой – залог совершенствования».

РИТМ — если пара не танцует в такт с музыкой, никакое мастерство в любом другом аспекте не может это скрыть или компенсировать.

ЛИНИЯ — этим мы подразумеваем длину и растяжение тела от носка до головы. Красивые и хорошо выполненные линии, прямо или косвенно увеличивают объём фигур.

РАМКА — правильное неподвижное положение рук, устанавливаемое в закрытых танцах. Линия рук партнёров должна быть прямой от локтя до локтя. Руки должны образовывать своего рода овал, который при изменении объёма рамки должен сохранять форму для того, чтобы партнёры оставались в правильной позиции друг относительно друга, не вываливались. Пара должна быть красивой.

БАЛАНС. Существует два вида баланса — нейтральный и центральный. При центральном балансе вес тела равномерно распределён на обе ноги. При нейтральном — вес тела на одной ноге. Весь танец — это переход из нейтрального баланса в центральный и наоборот. Если пара не находится в состоянии равновесия, танец становится тяжелым, ломаются линии, в конце концов можно просто упасть.

ДИСТАНЦИЯ МЕЖДУ ПАРТНЁРАМИ — должна быть достаточной для того, чтобы партнёры не мешали друг другу. При этом не следует забывать, что при слишком большой дистанции партнёрам будет сложно находить баланс — танец потеряет лёгкость.

МУЗЫКАЛЬНОСТЬ — все движения в танце должны соответствовать специфике музыки — выделяться сильные доли, плавно прорабатываться слабые. Например, в румбе на шаг приходится на сам удар, а длительность ноты (счёт «и») — это снижения, работа бёдер. Чем дольше счёт «и» тем быстрее и выразительнее румба. В танго ноги танцуют достаточно вязко, а движения головой весьма активны. Этим достигается и скорость и плавность.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ — пара танцует эмоционально, показывая зрителям их отношение к музыке.

ЭНЕРГИЯ — энергия танца захватывает зрителей. В джайве всегда есть наиболее яркая пара, которая выигрывает этот танец. Но энергия должна быть управляемой. Например, мощное движение весьма полезно в вальсе и фокстроте, но только если оно достигается за счёт свинга, а не только длиной шага. Движения должны соответствовать музыке. Например, в медленном вальсе накопление энергии происходит за счёт снижения между счётами «три» и «раз». А высвобождение энергии на счёт «раз» должно быть управляемым (дабы не проскочить счёт два) и поддерживаться при вырастании на «два» и «три». То же самое и в остальных танцах.

РАБОТА НОГ И СТОПЫ — скользящее движение (как будто на лыжах) стопы по полу в фокстроте даёт плавность; намеренный подъём стопы в танго подчёркивает стаккато; правильная работа колен придаёт румбе некоторую «модность», а натяжение носков — это не поддержка ноги, а увеличение длины линии. Использование этих четырех приёмов и правильная работа стопы опорной ноги позволяют добиться мощного и быстрого шага.

ШЕЙП — он нужен для того, чтоб шикарно показать партнёршу зрителям и судьям (например в классической для пасодобля фигуре «плащ» или после пивотов в танго). Шейп достигается различными способами. В стандарте шейп достигается растяжением партнерши вверх и вправо от партнёра.

ВЕДЕНИЕ — единственный критерий — партнёрша должна быть лёгкой. При неправильном ведении лёгкости достичь невозможно. Каждый человек индивидуален, поэтому изучение партнёра — долгая и тяжелая, но весьма нужная работа. Достичь полного взаимопонимания удаётся крайне редко (такие пары становятся великими), чаще партнёры просто подстраиваются друг под друга.

FLOORCRAFT — «видение паркета», в это понятие входит не только умение уходить от столкновения, но и умение танцевать без остановок в окружении других пар, когда кажется, что идти уже некуда. Здесь и проявляется станцованность пары — партнёр должен выбирать правильные направления и вести партнёршу, а та, в свою очередь, должна понимать, что от неё хочет партнёр в той или иной ситуации.

СТИЛЬ ПАРЫ — как пара смотрится вместе, костюмы, поведение на паркете. Это тоже далеко не самый последний критерий оценки.

Судьи по-разному оценивают выше перечисленные критерии. Одного может заинтересовать техника, другого хореография, третьего артистизм или композиция. Все эти факторы важны и должны оцениваться. На практике же иногда пара получает несоизмеримые оценки — от 1 до последнего места. Танцоры, задающие себе вопрос: «А что же такое судья увидел, что поставил

такую высокую (низкую) оценку?» — должны понимать, что повлиять мог любой из критериев. Порой правильная работа стопы не даст такой высокой оценки, как аккуратное собирание ног в б позицию.

Судья видит пару всего несколько секунд. В этот момент сильная пара может допустить ошибку и получить низкие оценки, в то время как слабая пара может чисто и без ошибок показать несколько элементов и получить высокие.

4.2. Спортивная дисциплина «Брейкинг»

Характеристика дисциплины

В переводе с английского, break-dance – ломаный танец, состоит из технически сложных элементов, требующих особой физико-акробатической подготовки. Среди современных танцев брейк-данс - самый экстремальный и предъявляет наибольшие требования к физической силе и выносливости танцора.

Брейк данс содержит не только развивающие мощност и выносливость spinning или power moves (крученые элементы и связки между ними – вращения на голове, прыжки на руках, обороты на руках или на одной руке на 360, 720 и более градусов, перемещение ног вокруг тела с опорой на руки) и freeze (фиксации положения тела при выполнении определенного элемента), но и верхний брейк данс: техничную работу тела style/footwork (так называемые забеги) и top или up rock (перемещения с ноги на ногу, перед тем как зайти на нижний элемент), которые позволят применить в танце, помимо физической силы, еще и творческие способности. Ошеломляющая изобретательность, с какой брейкеры исполняют работу ног, силовые движения и фриззы, показывает, что самореализации в танце брейк данс нет пределов: break dance предлагает обучающемуся стать атлетом и креатором, развить уникальный стиль – а этого добиться гораздо труднее, чем раскатать мышцы.

Требования к соревнованиям

В спортивной дисциплине "брейкинг" соревнуются спортсмены одного пола в формате 1 на 1. В спортивной дисциплине "брейкинг - командные соревнования" соревнуются спортсмены мужчины, юниоры и юниорки, юноши и девушки в количестве 2-х и более человек независимо от пола.

Основные понятия, используемые в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово "брейкинг" (далее также - брейкинг):

Брейкер (Би-бой, Би-герл (b-boy, b-girl)) - спортсмен брейкинга, выступающий один или в составе команды.

Баттл - формат соревнования 1 на 1, где соревнующиеся играют роль противника (спортсмен против спортсмена, команда против команды).

Ди-джей - человек, осуществляющий музыкальное сопровождение выступления спортсменов.

Фейдер - шкала оценок судьи, которая используется для сравнения характеристик спортсменов всех оцениваемых критериев.

Танцпол - выделенная площадка для выступления спортсменов.

МС - ведущий мероприятия, представляющий участников, судей соревнований, сопровождающий выступления спортсменов.

Раунд - часть баттла, в котором каждая соревнующаяся сторона демонстрирует свой сэт.

Рутинa - часть выступления команды, в котором спортсмены совместно исполняют набор элементов во взаимодействии друг с другом.

Сэт - одно выступление спортсмена (выход), состоящее из набора элементов и танцевальных движений, объединенных в группу.

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены в следующих возрастных группах:

№	Возрастная группа	Возраст	Спортивная дисциплина
1.	Мальчики, девочки	7 - 10 лет	Брейкинг
2.	Юноши, девушки	11 - 13 лет	Брейкинг
3.	Юноши, девушки	14 - 15 лет	Брейкинг
4.	Юноши, девушки	11 - 15 лет	Брейкинг - командные соревнования
5.	Юниоры, юниорки	16 - 18 лет	Брейкинг, брейкинг - командные соревнования
6.	Мужчины, женщины	19 лет и старше	Брейкинг, брейкинг - командные соревнования

В спортивной дисциплине "брейкинг - командные соревнования" каждый спортсмен может участвовать на соревновании только в одной команде и только в одной возрастной группе. Формат команды определяется Положением и/или Регламентом о соревновании.

Статус соревнований определяется Положением и/или Регламентом об их проведении.

Брейк включает в себя четыре основных направления:

1. TOPROCK (Shuffle) - вертикальная работа ногами (стоя). Этот танец очень индивидуален, так как каждый танцор придумывает себе свои toprock.

2. Downrock (Footwork) - совокупность движений ногами, упираясь руками в пол. (sixstep и т.д.). В простонароде - «дорожки». Переход из Топрока в Даунрок называется Godown.

3. Freezes (фризы или триксы) - фиксация бибоя в одном положении, на одной или двух руках, иногда с головой. (например chair, airbaby, флажок и т.д.)

4. Powermove – ключевое слово этого направления вращения, самые зрелищные элементы брейк данса. Имеются заимствования из гимнастики и акроботики. (windmill (гелик, вертолёт), headspin, turtle, backspin, swipes ит.д.)

Такие направления, как Electric Boogie, Robot, Locking, Popping и т.д. — это не би-боинг. Это всё Funky Styles. Фанки Стайлз - это отдельное семейство хип-хоп танцев.

Почти все стили брейкинга можно прекрасно соединить в один. Кроме того, самые продвинутые хореографы соединяют брейкинг с другими хип-хоп танцами.

Музыка для брейк данса.

Изначально музыка для брейкинга представляла из себя ремиксы популярных хип-хоп треков. Ремикс заключался в ускорении темпа (подходящего для брейка). Позже появился стиль, специально созданный для би-боинга. Он называется брейк бит. Его придумал DJ Kool Herc. Этот легендарный ди-джей жил в Бронксе и часто крутил пластинки на различных уличных тусовках. Между прочим, он и придумал слово B-boys, сокращенное от break boys (парни танцующие под ломанные ритмы музыки).

Примерный тематический план этапа начальной подготовки до 1 года

Беседы о брейкинге

Что такое брейк данс? История становления и развития хип-хоп культуры

Ритмика

Понятие ритмики и ее содержание. Первичный инструктаж по технике безопасности

Анализ популярных композиций в стиле funk, soul, breaks

Репетиционно - постановочная работа

Топрок: march step, cross step

Футворк: Six-step, Scramble, Five-step

Фриз: baby freeze

Топрок: crazy rock, lil crazy rock

Футворк: Babylove

Закрепление топрок: march step, cross step, crazy rock, lil crazy rock.

Уметь соединять в танце

Закрепление футворк: six-step, scramble, five-step, babylove. Уметь соединять в танце

Футворк: Zulu Spin, CC

Топрок: brooklyn rock, salsa front, salsa back

Выполнение упражнений для развития пластики, силы и выносливости (растяжка, приседания, прыжки, отжимания, пресс)

Футворк: Swing

Закрепление топрок: brooklyn rock, salsa front, salsa back. Уметь соединять в танце.

Закрепление футворк: Zulu Spin, CC, Swing

Павер мув: windmill

Постановка танца: salsa front, Six-step, Babylove, windmill, baby freeze

Постановка танца: brooklyn rock, Zulu Spin, Six-step, Babylove, baby freeze, Six-step, march step

Постановка танца: cross step, Six-step, Scramble, Pretzels, windmill, baby freeze

Постановка танца: march step, windmill, baby freeze, Six-step, CC, Babylove, baby freeze

Акробатика

Стойка на голове, стойка на руках, мостик; фляк через голову, фляк через мостик.

Повторение стойки на голове, на руках; фляк через голову, фляк через мостик. Применять в танце

Кувырки, прыжки, падения, перекаты

Примерный тематический план этапа начальной подготовки свыше 1 года

Репетиционно - постановочная работа

Отработка движений танца (фризы, силовые элементы):

Фриз: airchair

Фриз: air freeze

Фриз: handhop (прыжки на руке)

Фриз: sidebaby

Фриз: chair

Фриз: shoulder freeze

Павер мув: headspin

Павер мув: Australian windmill

Павер мув: grab windmill

Павер мув: tombstone windmill

Постановка, изучение танца

Общеразвивающие упражнения (развитие выносливости, силы и пластики)

Постановка, изучение танца

Примерный тематический план учебно-тренировочного этапа до 2-ух лет

п/п	Наименование раздела и тема занятий
1	Беседа (лекция)
1.1	Структура и сущность хип-хоп культуры
1.2	Брейкинг как элемент хип - хоп культуры
1.3	Нравственные основы брейкинга
1.4	Брейкинг: танец или спорт?
1.5	Общая физическая подготовка танцора
2	Игровые технологии
3	Ритмика
3.1	Понятие ритмики и ее содержание
3.2	Ритмическое воспитание
4	Групповые занятия: отработка движений танца (топрок, футворк, фриззы, силовые элементы)
4.1	Топрок: march step
4.2	Топрок: cross step
4.3	Топрок: crazy rock, lil crazy rock
4.4	Топрок: brooklyn rock
4.5	Топрок: salsa step

4.6	Топрок: Indian step
4.7	Топрок: side step, cross side step, kick turn
4.8	Футворк: 6 step
4.9	Футворк: scramble
4.10	Футворк: 5 step
4.11	Футворк: babylove
4.12	Футворк: zulu spin
4.13	Футворк: cc
4.14	Футворк: swing
4.15	Футворк: pretzels
4.16	Godown
4.17	Фриз: baby freeze
4.18	Фриз: airbaby
4.19	Фриз: Стойка на голове
4.20	Фриз: Стойка на руках
4.21	Павер мув: backspin
4.22	Павер мув: windmill
4.23	Павер мув: swipe
5	Репитиционно-постановочная работа
5.1	Постановка, изучение танца
5.2	Общеразвивающие упражнения (развитие выносливости, силы и пластики)

**Примерный тематический план учебно-тренировочного этапа
свыше 2-ух лет**

1	Беседа (лекция)
1.1	Современный брейкинг
1.2	Комплексная подготовка танцора брейкинга
1.3	Танцевальная битва и джем: понятие, значение, сущность, правила
1.4	Психотерапевтическая роль танца
1.5	Этическое воспитание танцора
2	Игровые технологии
3.4	Игра «Битва»
4	Ритмика
4.1	Музыка и танец
4.2	Ритмическое воспитание
5	Групповые занятия: отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)
5.1	Футворк: 3 step
5.2	Футворк: bicycle pump
5.3	Футворк: floor rock
5.4	Футворк: russian steps
5.5	Фриз: forearm freeze
5.6	Фриз: shoulder freeze
5.7	Фриз: chair
5.8	Фриз: airchair
5.9	Фриз: air freeze
5.10	Фриз (трикс): handhop (прыжки на руке)

5.11	Фриз: sidebaby
5.12	Павер му в: flare
5.13	Павер мув: tombstone windmill
5.14	Павер мув: grab windmill
5.15	Павер мув: turtle
5.16	Павер мув: munch mill
6	Репитиционно-постановочная работа
6.1	Постановка, изучение танца

**Примерный тематический план этапа
совершенствования спортивного мастерства**

1	Беседа (лекция)
1.1	Становление и развитие хип - хоп культуры в России
1.2	Планирование учебно-тренировочного процесса
1.3	Педагогические основы брейкинга
1.4	Жизнь и хип-хоп
1.5	Психическая подготовка танцора
1.6	Режим дня танцора
1.7	Рацион питания танцора
1.8	Организация самостоятельного учебно-тренировочного процесса
2	Выполнение плана индивидуальной подготовки
3	Демонстрация высоких спортивных результатов в официальных

	соревнованиях
4	Групповые занятия: отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)
4.1	Футворк: buttslide
4.2	Фриз: head hollowback
4.3	Павер мув: australian windmill
4.4	Павер мув: nutcracker windmill
4.5	Павер мув: headspin
4.6	Павер мув: web
4.7	Павер мув: coindrop
4.8	Павер мув: cricket
5	Репитиционно-постановочная работа
5.1	Постановка, изучение танца
5.2	Общеразвивающие упражнения (развитие выносливости, силы и пластики)

Примерный тематический план этапа высшего спортивного мастерства

1	Беседы брейкинг
1.1	Здоровый образ жизни залог успеха в танце
1.2	Психология педагогического процесса
1.3	Методика судейства
1.4	Тактика и стратегия танцевальной битвы
1.5	Индивидуальная и командная работа в брейкинге

2	Выполнение плана индивидуальной подготовки
3	Групповые занятия: отработка движений танца (топрок, футворк, фризы, силовые элементы)
3.1	Павер мув: ninety-nine (свеча 99)
3.2	Павер мув: coffin windmill
3.3	Павер мув: two-thousand (свеча 2000)
3.4	Павер мув: air flare
3.5	Павер мув: UFO
3.6	Павер мув: bellymills
3.7	Павер мув: elbow spin
4	Репитиционно-постановочная работа
4.1	Постановка, изучение танца
4.2	Общеразвивающие упражнения (развитие выносливости, силы и пластики)

Ожидаемые результаты

На первом году обучения этапа начальной подготовки обучающиеся познают основы брейкинга, развивают физическую подготовку для силовых элементов, учатся соединять выученные движения.

На втором году обучения этапа начальной подготовки - закрепляют полученные знания, учат новые силовые элементы, учатся самостоятельно придумывать движения, соединяют выученные движения.

На третьем году этапа начальной подготовки - обучающиеся полностью раскрывают свои творческие способности в танце, самостоятельно придумывают движения, выразительно и ритмично двигаются в соответствии с образом танца, выражают свои собственные ощущения, используя язык танца, демонстрируя художественно-эстетический вкус.

В результате освоения программы учебно-тренировочного этапа 1 года, обучающиеся брейкингом должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значимость в коллективе, а также знать:

- названия выученных движений;

- структуру и сущность хип - хоп культуры;
- понятие, структуру и сущность брейкинга.

Уметь:

- выполнять движения топрока: «March step» (русс. Марш степ), «Cross step» (русс. Крос степ), «Crazy rock» (русс. Крэзи рок), «Lil crazy rock» (русс. Лил крэзи рок), «Brooklyn rock» (русс. Бруклин рок), «Salsa step» (русс. Сальса степ), «Indian step» (русс. Индиан степ), «Side step» (русс. Сайд степ), «Cros side step» (русс. Крос сайд степ), «Kick turn» (русс. Кик тёрн);

- выполнять движения футворка: «6 step» (русс. 6 шагов), «Scramble» (русс. Скрембл), «5 step» (русс. 5 шагов), «Babylove» (русс. Бэбилав), «Zulu spin» (русс. Зулу спин), «Сс» (русс. Си-си), «Swing» (русс. Свинг), «Pretzels» (русс. Претзелс) и «Go down» (русс. Го даун);

- выполнять: «Baby freeze» (русс. Бэби фриз), «Airbaby» (русс. Аир бэби), стойку на голове, стойку на руках;

- выполнять элементы павер мува: «Backspin» (русс. Вращение на спине), «Windmill» (русс. Гелик) и «Swipe» (русс. Свайпе);

- соединять выученные движения.

В конце 2 года учебно-тренировочного этапа обучающиеся должны закрепить знания 1 года, чувствовать и ценить красоту танца, стать социально-активной личностью, а также знать:

- названия выученных движений;
- современные тенденции брейкинга;
- сущность и методы комплексной подготовки танцора;
- значение, сущность и правила джема и танцевальной битвы.

Уметь:

- четко выполнять ранее выученные движения;

- выполнять движения футворка: «3 step» (русс. 3 шага), «Bicycle pump» (русс. Бицикл памп), «Floor rock» (русс. Флур рок), «Russian steps» (русс. Русские шаги);

- выполнять фризы: «Forearm freeze» (русс. Форарм фриз), «Shoulder freeze» (русс. Шолдер фриз), «Chair» (русс. Чейр), «Airchair» (русс. Аир чейр), «Air freeze» (русс. Аир фриз), «Handhop» (русс. Прыжки на руке), «Sidebaby» (русс. Сайд бэби);

- выполнять элементы павер мува: «Flare» (русс. Флай), «Tombstone windmill» (русс. Томб стоун), «Grab windmill» (русс. Вариация гелика), «Turtle» (русс. Черепаха), «Munch mills» (русс. Мачмилс);

- определять темп, ритм, характер предлагаемой мелодии;
- самостоятельно придумывать движения во время игр;
- соединять выученные движения.

В конце 5 года учебно-тренировочного этапа обучающиеся должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на танцполе, а также знать:

- названия выученных движений;
- становление и развитие хип - хоп культуры в России;
- о сущности планирования учебно-тренировочного процесса;
- педагогические основы преподавания брейкинга;
- значение и методы психической подготовки танцора;
- рацион питания и режим дня танцора.

Уметь:

- четко выполнять ранее выученные движения;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- выполнять движения футворка: «Buttslide» (русс. Батслайд);
- выполнять фриззы: «Head hollowback» (русс. Полу бэк);
- выполнять элементы павер мува: «Australian windmill», «Nutcracker windmill», «Headspin» (русс. Вращение на голове), «Web» (русс. Вэб), «Coindrop» (русс. Койн дроп), «Cricket» (русс. Крикет);
- соединять выученные движения.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся должны сформироваться, как всесторонне развитые личности с художественно - эстетическим вкусом, раскрыть свои потенциальные способности и укрепить своё здоровье, а также знать:

- названия выученных движений;
- перспективы развития брейкинга;
- оптимальные пути формирования устойчивых навыков у обучающихся;
- психологию педагогического процесса;
- методику преподавания брейкинга;
- тактику и стратегию танцевальной битвы;
- основы индивидуальной и командной работа в брейкинге.

Уметь:

- четко выполнять ранее выученные движения;
- выполнять элементы павер мува: «Ninety-nine» (русс. Свеча 99), «Coffin windmill», «Two-thousand» (русс. Свеча 2000), «Air flare» (русс. Твист), «UFO» (русс. ЮФО), «Bellymills» (русс. Бэлимилс), «Elbow spin» (русс. Вращение на локте);
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык танца;

- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку;
- соединять выученные движения.

Критерии оценки

В брейкинге критерии оценки делятся на 3 компонента: физическое качество, музыкальность, оригинальность.

Физическое качество.

Оценивается исполнительское мастерство, техника выполнения элементов и универсальность (способность спортсмена использовать все основные направления брейкинга).

Музыкальность.

Чувство ритма, способность воспринимать, обыгрывать и интерпретировать музыку.

Оригинальность.

На основе базовых движений спортсмен создает свои собственные, видоизменяя их полностью или частично. Оригинальность заключается в поиске и создании элементов, с помощью которых танцор приобретает индивидуальность, а также нестандартных сочетаниях уже существующих движений. Также оценивается уникальность переходов из одного движения в другое.

В каких случаях судья может понизить свою оценку:

- падение;
- ошибка, снижающая качество исполняемого элемента, в результате которой проявляются признаки утраты физического контроля. Может привести к явному прерыванию выполняемого движения;
- ненадлежащее поведение;
- спортсмены должны воздерживаться от явно непристойных, грубых, расистских, оскорбительных, унижительных, сексуальных или связанных с насилием жестов и действий;
- физический контакт.

Негрубое нарушение: преднамеренный, не случайный физический контакт. Три нарушения такого типа приравниваются к грубому нарушению.

Грубое нарушение: преднамеренное, неслучайное, агрессивное нарушение. Приводит к дисквалификации. Однако большинство судей должны определить, заслуживает ли ненадлежащее поведение дисквалификации и все решения о дисквалификации принимаются главным судьей только при условии окончательного утвердительного голосования большинства судей.

Повтор.

Судьи должны оценивать способность участников демонстрировать разнообразный диапазон движений в ходе всего соревнования, с минимальными повторениями.

4.3. Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

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

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на учебно-тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В учебно-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 обучающимися, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного обучающегося 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 само регуляции и нервно-психологическому восстановлению.

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

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности обучающегося;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности обучающегося и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированных обучающихся в плане их физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают их характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место соревнований, освещенность, температура и т.п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперников и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Каждый обучающийся испытывает перед соревнованиями, да и во время них сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни обучающиеся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающихся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности.

Одни обучающиеся в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности обучающихся к соревнованиям. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящих соревнованиях, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это

понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на обучающегося успокаивающее или возбуждающее воздействие.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации обучающихся к предстоящему соревнованию, а также в процессе самого соревнования.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли обучающегося особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания обучающегося. Однако

и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» обучающийся может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем тренерско-преподавательских наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

Таблица №15

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.
	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 обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по 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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	олимпийского движения			
	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 подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной 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 совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных

культуры в обществе. Состояние современного спорта			спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ нетренированность	≈ 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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта,

			различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

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».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по танцевальному спорту

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

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

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом 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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 16);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 17);

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.

Таблица № 16

№ 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 (паркетной 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
-----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	---

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

Учреждение осуществляют следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

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 «латиноамериканская программа»	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
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	пар	на	1	3	2	1	3	1	4	1

	танцев		обучающегося								
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	–	–	2	1	3	1	3	1

			обучающегося								
19.	Шапка для спортивной дисциплины «брейкинг»	штук	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1

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

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).

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

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

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

1. Федерация Танцевального Sports России. Сборник нормативных документов. Правила соревнований по спортивным танцам. – М.: ЗАО ФИД «Деловой экспресс», 2001

2. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белогородского / Гай Говард. – М.: «Артис», 2003. – 255с.
3. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белогородского / УолтерЛэрд. – Часть I. – М.: «Артис», 2003. – 179с.
4. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер с англ. А. Белогородцева / УолтерЛэрд. – Часть II. – М.: «Артис», 2003. – 243 с.
5. Родионов В.А. Индивидуализация сопряженной деятельности педагогов и занимающихся в педагогическом процессе / В.А Родионов . – М., 2003.
6. Семенова, Е.Н. “Серия внутренних конкурсов” // спортивные танцы, Бюллетень № 2(4). – М.: РГАФК, 2004. – 54с.
8. Коваленко А.А. Использование упражнений для улучшения качества исполнения технических действий спортсменами-танцорами / А.А. Коваленко // Спортивные танцы, бюллетень. – № 1 (39). –М., ЦТС “Динамо”, 2005. – С. 34-38.
9. Спортивная медицина и исследование адаптации к физическим нагрузкам. – Научные чтения, посвященные 80-летию со дня рождения проф. В.Л. Карпмана. – М.: РГУФК. – 2005. – С.49–58.
10. Федоров В.Ф. Контроль базовых параметров гемодинамики как инструмент оптимизации режима тренировок / В.Ф. Федоров, Д.В. Николаев // Спортивная кардиология и физиология кровообращения (материалы научной конференции).– РГУФК. М., 17 мая 2006 г. – С. 179–183.
11. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсменов в современной системе спортивной подготовки / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2007
12. Монография / под ред. М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2009.– С. 210–258.
13. Орел В.Р. Показатели центральной гемодинамики и сосудистой нагрузки сердца в покое (регрессионные соотношения) / В.Р. Орел, В.В. Шиян, А.Г. Щесюль, Д.М. Червяков // Диагностика и лечение нарушений регуляции сердечно-сосудистой системы. – XII научно–практическая конференция. – М.: ГКГ МВД РФ. – 2010. – С. 82–93.
14. Орел В.Р. Артериальное давление и неинвазивные оценки величин сосудистых сопротивлений (норма, мышечная работа, гипертоническая болезнь) / В.Р. Орел, А.В. Смоленский, Д.М. Червяков, А.А. Качалов // Терапевт. - №6. – 2013. – С.62-69.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 961

16. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

17. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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"

18. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» (<http://vftsarr.ru/>)