

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР ПО ЛЕДОВЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании
методического совета
КГАУ ДО «СШ
«Центр по ледовым видам
спорта»

ПРИНЯТО:

решением
тренерско-
педагогического совета
КГАУ ДО «СШ
«Центр по ледовым видам
спорта»

УТВЕРЖДЕНО:

приказом
директора
КГАУ ДО «СШ
«Центр по ледовым видам
спорта»
приказ № 84
от 14.07.2026

протокол
№ 19, от 19.05.2026

протокол
№ 19, от 19.05.2026

 А.Я.Песегова

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

по этапам спортивной подготовки:

начальной подготовки – 3 года;
учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет;
совершенствования спортивного мастерства – без ограничения;
высшего спортивного мастерства – без ограничения.

срок реализации программы: минимум 8 лет



Красноярск 2026

Программу разработали:

С.Н. Рукоусева – замдиректора по УВР.

А.Л. Колегов – инструктор – методист.

Рецензенты:

1. Доцент, к.п.н. замдекана по учебной работе ИФКСиТ СФУ, Н.В. Соболева

Танцевальный спорт: программа спортивной подготовки рассчитана для спортивных школ и организаций, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25.09.2025, № 769.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общие положения	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	
3. Система контроля.....	23
4. Рабочая программа по танцевальному спорту	34
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	67
6. Перечень информационно-методического обеспечения.....	71

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по танцевальному спорту, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта России от 25.09.2025, № 769 (далее - ФССП) и с учётом основных положений:

- Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127 «О внесении изменений в Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 № 999;

- Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013 № 645;

- Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении методических рекомендаций по проведению научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва» от 27.08.2020 № 648;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018, №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа 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»;

- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25.09.2025, № 769.

– приказа Министерства спорта РФ от 19 декабря 2022 г. № 1260, Правила вида спорта «танцевальный спорт», (далее – Правила соревнований).

При составлении Программы были учтены данные новейших научных исследований и следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

– направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима учащихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

– программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учётом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определённых спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

– индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

– единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей учащегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач (по мере повышения уровня спортивного мастерства учащегося доля специальной физической подготовки в общем объёме тренировочных средств должна возрастать);

– непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учётом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

– взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки учащегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление учащегося на соревнованиях соответствующего уровня).

2. Целью реализации 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, подготовка танцоров высокой квалификации для спортивных сборных Красноярского края.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач;

этап начальной подготовки

оздоровительные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию учащихся;

- воспитание и закрепление мотивации к здоровому образу жизни через потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

образовательные:

- создание условий, способствующих выявлению и развитию интереса учащихся к систематическим занятиям танцевальным спортом;

- формирование умений выполнять учебные задания;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями;

- физическому развитию всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой.

спортивные:

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в беге, ходьбе, прыжках;

- воспитание основных физических качеств;

- обучение основам техники танцевального спорта.

учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)

оздоровительные:

- дальнейшее укрепление здоровья.

образовательные:

- морально-волевая подготовка танцора;

- закрепление мотивации к занятиям видом спорта танцевальный спорт;

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- повышение теоретических знаний, особенно в вопросах избранного вида спорта.

спортивные:

- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий видом спорта танцевальный спорт;

- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;

- подготовка спортивного резерва по виду спорта танцевальный спорт;

- физическое совершенствование и освоение техники основных элементов танцевального спорта.

этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта танцевальный спорт;
- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе планов, разработанных в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки и Программы;
- завершение работы по созданию прочной базы общей физической подготовленности;
- повышение уровня развития основных физических качеств танцоров и эффективность их реализации (утилизации);
- дальнейшее совершенствование техники различных элементов танцевального спорта и надежности их выполнения в условиях соревнований;
- воспитание музыкальных и хореографических способностей, артистизма;
- обеспечение собственной творческой манеры исполнения элементов и программ танцевального спорта с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- продолжение работы по воспитанию трудолюбия, настойчивости, чувства ответственности перед коллективом за свои выступления, патриотизма, гордости за высокое звание российского спортсмена.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Наполняемость групп определяться на основании единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого по третий год обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого и пятого года обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

(приложение № 01 к ФССП):

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления	Наполняемость (чел)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Объем учебно-тренировочных занятий устанавливается в Программе в соответствии с возрастом и уровнем спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки и не должен превышать следующей нагрузки (приложение № 02 к ФССП).

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

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

учебно-тренировочные занятия

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике (приложение № 03 к ФССП)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные 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 тренировочные мероприятия		До 60 суток		

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» указывается количество соревнований в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края, официальных физкультурных мероприятий города Красноярска, спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце учебного года.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, выполнение требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

(приложение № 04 к ФССП)

Виды 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	ОГС -2	ОГС-4	ОГС -2, ПГ-1, ПК-1	ДОСССРФ-2	ДОСССРФ-2	ДОСССРФ-2
Отборочные	-	-	ПК-1, СФО-1	ПК-1, СФО-1	ПК-1, СФО-1	ДОСССРФ-2 ЧК-1, СФО-1
Основные	ОГС -2	ОГС -2 ПК-1, ДОСССРФ-2	ПР-1, СФО-1 ДОСССРФ-2,	ПР-1, ВС-3	ПР-1, ВС-4	ПР-1, КР-1, ВС-4

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 05 к ФССП).

Параметры	Начальная подготовка		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Кол-во часов в год	234 312	312 416	416 728	520 936	832 1248	936 1664
Кол-во занятий в год	156	156 208	208 312	260 312	312	312
Кол-во часов в	4,5-6	6-8	8-14	10-18	16-24	18-32

неделю						
Кол-во занятий в неделю	3	3-4	4-6	5-6	6	6
Продолжительность одного занятия ч	1,5/2	2	2/3	2/3	2-4/4	3/5-6
Вариант построения недельного цикла (дни x час)	3x1,5 3x2	3x2 4x2	4x2 4x2,2x3	5x2 6x3	4x3,2x2 6x4	6x3 4x5,2x6
Общая физическая подготовка (%)	30-38	22-30	14-22	11-19	8-16	6-14
Специальная физическая подготовка (%)	12-16	16-20	17-21	17-21	18-22	18-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	2-4	5-7	5-7	6-8	8-12
Техническая подготовка (%)	29-45	23-45	37-49	39-49	40-50	42-52
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-7	6-9	9-15	9-15	9-16	9-16
инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	4-6	4-6
Медицинское, МБО, тестирование и контроль. *	1-2	1-2	2-3	3-4	4-6	4-6

*

Медицинское, МБО, тестирование и контроль подготовка (%) нет в приложении № 05 ФССП, на тренерском совете принято решение произвести % расчет и внести отдельным пунктом данной программы.

Учебно-тренировочный процесс по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки составляет 52 недели и должен вестись в соответствии с **учебно-тренировочным планом** (включая четыре-шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий, применением инструкторской практики;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий; спортивные соревнования; судейская практика; контрольные мероприятия; медико-биологические исследования; восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка составляет не более 10% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

При зачислении в группы по программе спортивной подготовки, качество подготовки спортсмена должно соответствовать нормативам общей, специальной физической, технической подготовки и иметь соответствующий спортивный разряд (соответственно этапу подготовки), присвоенный приказом министерства спорта Красноярского края.

7. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Задачи:

1. Способствовать формированию у занимающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации.
2. Формировать осознанное восприятие занимающимися ценности своего здоровья.
3. Научить обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.
4. Развивать познавательный интерес, творческой способности занимающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности.

5. Создавать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей.
6. Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации занимающихся физкультурно-спортивной направленности.
7. Развивать ключевые компетенции личности (учебной, исследовательской социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в соревнованиях различного уровня - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии; - приобретение навыков в судействе; - формирование уважительного отношения к спортивным судьям; - привлечение к подготовке мест соревнований и помощи в судействе соревнований по сдаче КПН.	В течении года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения УТЗ в качестве помощника тренера-преподавателя; - ведение дневника самоконтроля; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к УТЗ и соревновательным процессам; - коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований; - проведение наиболее простых по содержанию тренировочных занятий учащимися.	В течении года
2.	Здоровье сберегающая деятельность		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных для формирования ЗОЖ	Дни здоровья и ФК, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ.	В течении года

2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня и отдыха; -разъяснения по основам рационального питания; -проведение ряда бесед по гигиене тела спортсмена и физиологии в спорте.	В течении года
2.3	Антидопинговые мероприятия	- проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга; - консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства; - обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; - разучивание занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; -увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте	В течении года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка	-проведение занятий «Значение Государственной символики РФ»; -изучение «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».	В течении года
3.2	Практическая подготовка	-проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья Участие: -ФиСММ, спортивные соревнования, парады, церемонии открытия -тематические праздники.	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка	- тематические вечера, встречи с интересными людьми, известными спортсменами; -обсуждение кинофильмов и книг о спорте	течении года
5.	Другое направление работы		

5.1	Профилактика неспортивного поведения	Проведение бесед на темы: «Ущерб здоровью наносимый табаком» «Жизнь прекрасна без наркотиков» «Спайсы в чем вред, отличие от курения» «Умеешь ли ты решить свои проблемы» «Алкоголь и спорт» «Если тебе трудно, это не значит, что не стоит жить» Вредные сайты интернета «Мы разные, но мы вместе» о взаимоотношениях в команде «Пристрастия, уносящие жизнь» «Уголовная ответственность в 14 лет» «Мир и терроризм».	В течении года
5.2	Организация внешкольной работы	- организация работы с СОШ обучающихся; - проведение ежемесячного контроля успеваемости по дневникам; - проведение родительских собраний; - организация совместной деятельности по воспитанию детей, тренера-преподавателя и родителей.	В течении года
5.3	Общекультурное воспитание	Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях; -проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: - конкурсы, тематические праздники, посещение музеев, выставок, походы.	В течении года
5.4.	Требования к инвентарю, оборудованию, спортивной экипировке.	Теоретические занятия, беседы: Общая характеристика инвентаря, оборудования и экипировки, необходимых для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Типы туфель для танцевального спорта, уход за ними и хранение. Одежда танцора.	В течении года

В календарный план воспитательной работы могут выноситься изменения, в связи с запросами на исполнение мероприятий Министерства спорта Красноярского края и министерства образования Красноярского края.

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План антидопинговых мероприятий составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и

исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

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

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Этап начальной подготовки		
Основы здорового образа жизни	Теоретическое занятие	1 раз в год
«Спорт – это арена для честной борьбы, где неприемлем обман»	Тематический час	1 раз в год
«Честная игра», «Чистый спорт», «Настоящий спортсмен»	Онлайн карточки на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год (январь, февраль)
«Ценности спорта»	Онлайн курс на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год (январь, февраль)
«Играй честно»	Антидопинговая викторина (тестовое задание)	1 раз в год
«Скажем «НЕТ!» нечестному спорту»	Веселые старты	1 раз в год
«Допинг – глобальная проблема современного спорта»	Ознакомительный курс в игровой форме	март-апрель
«Роль родителей в процессе формирования здорового образа жизни»	Родительское собрание	1-2 раза в год (апрель, сентябрь)
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		
Деятельность основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом (МОК), Международным параолимпийским комитетом,	Теоретическое занятие	В течение года

Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА»)		
«Честная игра», «Чистый спорт», «Настоящий спортсмен», «Окружение», «Правила в спорте», «Спортивное поведение»	Онлайн карточки на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год (январь, февраль)
«День чистого спорта»	Спортивное мероприятие	Международный День чистого спорта
«Честный спорт - альтернатива допингу»	Викторина (тестовое задание)	1 раз в квартал (февраль, май, август, ноябрь)
«Допинг. Победа или здоровье?»	Эссе	1 раз в год
«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	1-2 раза в год (апрель, сентябрь)
«Медицинские аспекты антидопинга»	Тематический час	1 раз в месяц
«Антидопинг» (сертификат)	Онлайн курс на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
«Антидопинг» (сертификат)	Онлайн курс на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год
Деятельность основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом (МОК), Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА»)	Теоретическое занятие	В течение года
«Санкции за нарушение антидопинговых правил»	Викторина (тестовое задание)	1 раз в квартал (февраль, май, август, ноябрь)

«Медицинские аспекты антидопинга – (международный стандарт «Запрещенный список»)»	Тематический час	1 раз в месяц (январь)
«Молодежь против допинга	Конкурс материалов для СМИ и плакатов	В течение года

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Цель - подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Лица проходящие спортивную подготовку в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и группах высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Спортсмены спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Лица проходящие спортивную подготовку могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

№	задачи	Виды заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения УТЗ по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	- самостоятельное проведение подготовительной части УТЗ; - самостоятельное проведение занятий по ОФП;	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) до трех лет

		- обучение основным техническим элементам и приемам; - составление комплексов упражнений для развития физических качеств; - подбор упражнений для совершенствования техники упражнений; - ведение дневника самоконтроля УТЗ.	
2	Освоение методики проведения СММ	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) свыше трех лет
3	Освоение обязанностей судьи, секретаря.	Судейство соревнований внутри школы (первенство школы, сдача требований КПН, контрольные срезы)	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления.

Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

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

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

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

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

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

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, тепло терапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства: 1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены и иммуномодуляторы. 5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 6. Стимуляторы кроветворения. 7. Антиоксиданты. 8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии.

При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической	В течение всего периода реализации спортивной

	ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	подготовки.
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, лимфодренаж, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) свыше трех лет Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики. 13. Энзимы.	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) свыше трех лет Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий. течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «танцевальный спорт», выданное врачом ККФСД и в возрасте, предусмотренном данной программой.

В течении всего года ведется контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, не имеющий допуск к тренировочным занятиям, соревновательным мероприятиям не допускается.

Освоению занимающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности и в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от соревнований день и после соревновательного микроцикла;
- после микроцикла соревнований и перманентно.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

11.1. На этапе *начальной подготовки*:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «танцевальный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно выполнять КПН по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации: юношеский разряд, необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки.

При этом при комплектовании групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «танцевальный спорт» и успешно применять их в ходе проведения УТЗ и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим УТЗ;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «танцевальный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушения;
- ежегодно выполнять КПН по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации КМС, необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим УТЗ (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «танцевальный спорт»;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушения;
- ежегодно выполнять КПН по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации МС, необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На *этапе высшего спортивного мастерства*:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим УТЗ (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять КПН по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившие требования, необходимые для зачисления в учебно-тренировочные группы, согласно нормативам по физической подготовке, установленным учреждением для этой возрастной группы.

Уровень спортивной квалификации для зачисления на этапы подготовки:

Совершенствования спортивного мастерства:

- до одного года обучения зачисление обучающихся, имеющих спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»;
- свыше одного года подтверждение обучающимися норматива спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (1р в 3 года);

Высшего спортивного мастерства:

- Выполнение нормативов Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России». Подтверждение спортивного норматива «Мастер спорта России»- динамика результатов.

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

12. Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня *спортивной квалификации*.

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

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

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают контрольное тестирование.

Результатом сдачи контрольного тестирования является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

12.1 Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе начальной подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

бег 30 м; 2) прыжок в длину с места (см); 3) И.П.-стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад; 4) Равновесие на одной ноге; 5) Подъем туловища, лежа на спине (количество раз в минуту); 6) наличие третьего юношеского спортивного разряда.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации

12.2 Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на **тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

1) Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с; 2) челночный бег 3х10 м; 3) Прыжок в длину с места; 4) подъем туловища из положения лежа (количество раз в минуту); 5) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 6) наличие второго юношеского спортивного разряда

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации

12.3 Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на **этапе совершенствования спортивного мастерства** проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

1) Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с; 2) бег 60 м; 3) Прыжок в длину с места; 4) подъем туловища из положения лежа (количество раз в минуту); 5) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 6) наличие спортивного разряда - КМС

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации

12.4 Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на **этапе высшего спортивного мастерства** проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

1) Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с; 2) бег 100 м; 3) Прыжок в длину с места; 4) подъем туловища из положения лежа (количество раз в минуту); 5) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 6) наличие спортивного разряда - МС

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

1. Тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;
2. Необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;
3. Перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
4. Оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;
5. Выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех занятий.

Возможность оценки физического состояния испытуемых существенно расширяется, если в процессе использования тестовых программ регистрировать физиологические параметры.

Перевод на следующий этап подготовки осуществляется на основании результатов сдачи нормативов, согласно Плана проведения контрольных мероприятий и локальным нормативным актам учреждения – Положением «Порядок и основание перевода, отчисления и восстановления» утвержденными в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта фигурному катанию на коньках. Определение регламента выполнения нормативов относится к компетенции учреждения (например, предоставление нескольких попыток для выполнения, установление бальной системы, минимального среднего балла по выполнению всех нормативов и использование другие варианты).

По итогам сдачи результатов нормативов общей физической и специальной физической подготовки спортсмен должен показать рост показателей в сравнении с предыдущим годом.

12.5 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки для зачисления и перевода спортсменов

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

Контрольные упражнения	Зачет/ не зачет	Юноши	Девушки
Общая и специальная физическая подготовка			
Бег на 30 м.	зачет	Не более 6,9 с	Не более 7,1 с
	не зачет	Больше 6,9 с	Больше 7,1 с
зачет/не зачет			
Прыжки в длину с места (см.)	зачет	110 и более	105 и более
	не зачет	Менее 110	Менее 105
зачет/не зачет			
И.П.- стойка ноги вместе, руки вверх, в замке. Отведение рук назад	зачет	Не менее 15°	Не менее 30°
	не зачет	Меньше 15°	Меньше 30°
зачет/не зачет			
Равновесие на одной ноге, Другая согнута в сторону,	зачет	Удержание положения в течении 4 с	Удержание положения в течении 5 с

стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.	не зачет	Меньше 4 с	Меньше 5 с
зачет/не зачет			
Подъем туловища, лежа на спине	зачет	7 и больше	5 и больше
	не зачет	Менее 7	Менее 5
зачет/не зачет			

*Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы начальной подготовки второго и третьего годов обучения разрабатываются тренерским советом КГАУДО СШ Центр по ледовым видам спорта

12.5.2 Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода спортсменов на учебно – тренировочный этап (углубленная специализация) по виду спорта «танцевальный спорт»

Контрольные упражнения	Зачет/ не зачет	Юноши	Девушки
Прыжки с вращением скакалки вперед (за минуту)	зачет	70 и более	60 и более
	не зачет	69 и менее	59 и менее
зачет / не зачет			
Челночный бег 3x10м	зачет	9,3 и менее	9,5 и менее
	не зачет	9,4 и более	9,6 и более
зачет / не зачет			
Прыжки в длину с места (см.)	зачет	140 и более	130 и более
	не зачет	139 и менее	129 и менее
зачет / не зачет			
Подъем туловища (количество раз в мин.)	зачет	35 и более	24 и более
	не зачет	34 и менее	23 и менее
зачет / не зачет			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	зачет	13 и более	7 и более
	не зачет	12 и менее	6 и менее
зачет / не зачет			

*Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы тренировочного этапа 2-5 годов обучения разрабатываются тренерским советом КГАУДО СШ Центр по ледовым видам спорта

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

Контрольные упражнения	зачет/ не зачет	Юноши	Девушки
Прыжки с вращением скакалки вперед (за минуту)	зачет	160 и более	150 и более
	не зачет	159 и менее	149 и менее
зачет / не зачет			
Бег на 60 м	зачет	8,2 и менее	9,6 и менее
	не зачет	8,3 и более	9,7 и более
зачет / не зачет			
Прыжки в длину с места (см.)	зачет	215 и более	180 и более
	не зачет	214 и менее	179 и менее
зачет / не зачет			
Подъем туловища (количество раз в мин.)	зачет	49 и более	43 и более
	не зачет	48 и менее	42 и менее
зачет / не зачет			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	зачет	36 и более	15 и более
	не зачет	37 и менее	14 и менее
зачет / не зачет			

*Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапа совершенствования спортивного мастерства 2-3 годов обучения разрабатываются тренерским советом КГАУДО СШ Центр по ледовым видам спорта

12.5.4 Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт»

Контрольные упражнения	зачет/ не зачет	Юноши	Девушки
Прыжки с вращением скакалки вперед (за минуту)	зачет	180 и более	170 и более
	не зачет	179 и менее	169 и менее
зачет / не зачет			
Бег на 100 м	зачет	13,1 и менее	16,4 и менее
	не зачет	13,2 и более	16,5 и более
зачет / не зачет			
Прыжки в длину с места (см.)	зачет	240 и более	195 и более
	не зачет	239 и менее	194 и менее
зачет / не зачет			
Подъем туловища (количество раз в мин.)	зачет	48 и более	43 и более
	не зачет	47 и менее	42 и менее
зачет / не зачет			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	зачет	44 и более	17 и более
	не зачет	43 и менее	16 и менее
зачет / не зачет			

*Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапа высшего спортивного мастерства разрабатываются тренерским советом КГАУДО СШ Центр по ледовым видам спорта

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений: бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.

- чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.
- прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски.
- подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, а также количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена (приложение 1 и 2).

Учитывая особенности и условия работы в СШ, а также задачи этапа подготовки, специализацию в танцевальном спорте, комплекс тестов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке для тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства можно изменять в соответствии с уровнем подготовленности танцоров.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся СШ. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований в установленные сроки, (октябрь-ноябрь, апрель-май – ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

1) Бег 30, 60 и 100 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2) Челночный бег 3х10 м. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее.

3) Прыжок в длину с места – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление.

4) подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

5) Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.

6) И.П.-стойка ноги вместе, руки вверх, в замке. Отведение рук назад. При отведении рук следить чтобы они были прямые.

7) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Принимают положение упор лежа на полу. Сгибают руки до угла 90 градусов, затем возвращаются в исходное положение.

Предварительно все обследуемые спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

13.1 Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП 1-3го года обучения на этапе начальной подготовки

Контрольные упражнения	Зачет/ не зачет	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
		1 год		Свыше 1 года	
Общая и специальная физическая подготовка					
Бег на 30 м.	зачет	Не более 6,9 с	Не более 7,1 с	Не более 6,7 с	Не более 6,8 с
	не зачет	Больше 6,9 с	Больше 7,1 с	Больше 6,7 с	Больше 6,8 с
зачет/не зачет					
Прыжки в длину с места (см.)	зачет	110 и более	105 и более	120 и более	115 и более
	не зачет	Менее 110	Менее 105	Менее 120	Менее 115
зачет/не зачет					
И.П.- стойка ноги вместе, руки вверх, в замке. Отведение рук назад	зачет	Не менее 15°	Не менее 30°	Не менее 15°	Не менее 30°
	не зачет	Меньше 15°	Меньше 30°	Меньше 15°	Меньше 30°
зачет/не зачет					

Равновесие на одной ноге, Другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.	зачет	Удержание положения в течении 4 с	Удержание положения в течении 5 с	Удержание положения в течении 4 с	Удержание положения в течении 5 с
	не зачет	Меньше 4 с	Меньше 5 с	Меньше 4 с	Меньше 5 с
зачет/не зачет					
Подъем туловища, лежа на спине	зачет	7 и больше	5 и больше	7 и больше	5 и больше
	не зачет	Менее 7	Менее 5	Менее 7	Менее 5
зачет/не зачет					

13.2. Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП на учебно-тренировочном этапе подготовки

Контрольные упражнения	Зачет/ не зачет	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
		1 год		Свыше 3 года	
Общая и специальная физическая подготовка					
Прыжки с вращением скакалки вперед (за минуту)	зачет	70 и более	70 и более	70 и более	70 и более
	не зачет	69 и менее	69 и менее	69 и менее	69 и менее
зачет/не зачет					
Прыжки в длину с места (см.)	зачет	140 и более	130 и более	160 и более	145 и более
	не зачет	139 и менее	129 и менее	159 и менее	144 и менее
зачет/не зачет					
Челночный бег 3x10м	зачет	9,3 и менее	9,5 и менее	8,7 и менее	9,1 и менее
	не зачет	9,4 и более	9,6 и более	8,8 и более	9,2 и более
зачет/не зачет					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	зачет	13 и более	7 и более	18 и более	9 и более
	не зачет	12 и менее	6 и менее	17 и менее	8 и менее
зачет/не зачет					
Подъем туловища, лежа на спине	зачет	35 и более	35 и более	35 и более	35 и более
	не зачет	34 и менее	34 и менее	34 и менее	34 и менее
зачет/не зачет					

13.3 Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП на этапе спортивного совершенствования

Контрольные упражнения	зачет/ не зачет	Юноши	Девушки
		1-3 год	1-3 год
Прыжки с вращением скакалки вперед (за минуту)	зачет	160 и более	150 и более
	не зачет	159 и менее	149 и менее
зачет / не зачет			
Бег на 60 м	зачет	8,2 и менее	9,6 и менее
	не зачет	8,3 и более	9,7 и более
зачет / не зачет			
Прыжки в длину с места (см.)	зачет	215 и более	180 и более
	не зачет	214 и менее	179 и менее
зачет / не зачет			
Подъем туловища (количество раз в мин.)	зачет	49 и более	47 и более
	не зачет	48 и менее	46 и менее
зачет / не зачет			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	зачет	36 и более	15 и более
	не зачет	37 и менее	14 и менее

13.4 Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП на этапе высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения	зачет/ не зачет	Юноши	Девушки
Прыжки с вращением скакалки вперед (за минуту)	зачет	180 и более	170 и более
	не зачет	179 и менее	169 и менее
зачет / не зачет			
Бег на 100 м	зачет	13,4 и менее	16,0 и менее
	не зачет	13,5 и более	16,1 и более
зачет / не зачет			
Прыжки в длину с места (см.)	зачет	230 и более	185 и более
	не зачет	229 и менее	184 и менее
зачет / не зачет			
Подъем туловища (количество раз в мин.)	зачет	50 и более	47 и более
	не зачет	49 и менее	46 и менее
зачет / не зачет			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	зачет	42 и более	16 и более
	не зачет	41 и менее	15 и менее
зачет / не зачет			

13.4 График прохождения аттестации (с указанием периодов)

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Период/срок прохождения аттестации
Этап начальной подготовки	до года	апрель (техническая подготовка) май (КПН)
	свыше года	апрель (техническая подготовка) май (КПН)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	апрель (техническая подготовка) май (КПН)
	свыше трех лет	апрель (техническая подготовка) май (КПН)
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	апрель (техническая подготовка) май (КПН)
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	апрель (техническая подготовка) май (КПН)

13.5 График прохождения аттестации (с указанием периодов)

Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Учреждением и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
Медико-биологические исследования	Заключения	Выдаются заключения физкультурным диспансером по всем видам исследования
Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебного года или полугодий
Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов НП и

		ТЭ до 2-х лет, не имеющих спортивных разрядов
Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этап НП, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки:

14.1. *Этап начальной подготовки:*

Основная цель тренировки: освоение базовых элементов средней группы трудности, освоение базовых фигур танцев. Специальная техническая подготовка и формирование стиля выполнения фигур и танцев.

Формирование устойчивого интереса к занятиям танцевальным спортом, освоение основ техники по виду спорта танцевальный спорт и основных групп технических элементов танцев, освоение культуры выполнения соревновательных упражнений, отбор перспективных юных занимающихся для дальнейших занятий по виду спорта танцевальный спорт, привитие норм личной гигиены и самоконтроля.

Вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по танцевальному спорту, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники танцев; формирование потребности к занятиям спортом.

Этот этап рассчитан на три года. Если на первом году занятий в группах начальной подготовки (НП) объем часов равен 6 часам в неделю, недельный режим работы в группах НП-1 – три раза по 2 часа. На втором году он увеличивается до 8 часов в неделю. Недельный режим в группах НП-2,3 – четыре раза по 2 часа.

В группах начальной подготовки первого года обучения периодизация годового макроцикла носит весьма условный характер, так как официальные соревнования не проводятся, а контроль предусмотрен в виде зачетов по видам подготовки в течение учебного года. Тренеру следует развивать гибкость, скоростно-силовые качества, общую выносливость, используя подвижные игры.

Параметры объема, интенсивности и координационной сложности занятий имеют тенденцию к увеличению на протяжении всего сезона, что является спецификой первого года обучения.

Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в августе.

Годовой объем (312-416 часов) распределяется на все виды подготовки. На третьем году обучения периодизация та же, что и на втором году начальной подготовки.

Основные задачи:

1. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортивными балльными танцами и к здоровому образу жизни.
2. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
3. Овладение техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
4. Развитие специальных физических качеств: аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.
5. Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.
6. Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.
7. Знакомство с основами танцевального этикета. Начальная музыкально-двигательная подготовка, музыкальная грамота.

Упражнения для включения в комплексы ОФП:

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для мышц ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,

«Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки».

Эстафеты: комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом» и др.

Хореография.

Введение партерного экзерсиса рекомендуют самые различные авторы, особенно на этапе начальной подготовки. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии решить сразу три задачи: повысить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног и эластичность стоп. Кроме того, при использовании упражнений данной группы активно развивается гибкость

Музыка и ее характер.

Варианты музыкального сопровождения: оркестр, один или несколько музыкальных инструментов, вокальное исполнение мелодии. Характер музыки: медленный, быстрый, плавный, обрывистый, веселый, печальный и т.д. Музыкальный размер: 2/4, 4/4.

Основные элементы классического экзерсиса:

Классические позиции ног: I, II, III, IV, V, VI. Классические позиции рук: подготовительная, I, II, III. Прыжки с разных позиций ног. Постановка корпуса, головы, рук, ног.

Ритмические упражнения под музыку (разминка).

Простые движения для развития чувства ритма: шаги, притопы, хлопки, прыжки в такт музыке -одиночное исполнение и соединение фигур. Разводка. Диагональ. Танцы: «Диско», «Полька», «Сударушка».

Тренировочные упражнения для разогрева мышц (разминка).

Упражнения, направленные на разогрев определенных групп мышц: шеи, плеч, спины, пресса, ног, стоп. Прыжки, повороты, махи, растяжка, вращения и т.д.

Массовые танцы

Исполнение танцевальных вариаций по одному: «Стирка», «Колотушки», «Макарена», «Диско», «Полька», «Сударушка».

Последовательные танцы в парах.

В НП-1: «Диско», «Полька», «Сударушка», «Медленный вальс», «Ча-ча-ча». Сдача зачетов по каждому танцу.

В НП-2: «Медленный вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», Сдача зачетов по каждому танцу.

В НП-3: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв». Сдача зачетов по каждому танцу.

Европейская программа танцев.

Медленный вальс:

- правая и левая перемены;
- правый и левый поворот;
- виск;
- наружная перемена;

- лок степ;
- перемена хазитейшн;
- поступательное шоссе в право;
- правый спин поворот
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Венский вальс:

- правая и левая перемены;
- правый и левый поворот.
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Квикстеп:

- четвертной поворот;
- правый поворот;
- 0 правый спин поворот;
- лок степ;
- перемена хазитейшн;
- поступательное шоссе;
- поступательное шоссе в право;
- типпл шоссе;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Латиноамериканская программа танцев.

Ча-ча-ча:

- основное движение;
- тайм степ;
- три ча-ча-ча;
- лок степ;
- нью-йорк;
- рука к руке;
- спот поворот;
- хип твист;
- выход в веер;
- алемана;
- правый волчок;
- раскрытие вправо;
- хоккейная клюшка;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Самба:

- основное движение;
- ритм баунс;
- самба виск в право и лево;
- вольт;
- променадный самбаход;
- самбаход на месте;
- самбаход в сторону;
- бота фого;
- крисс кросс ботафого;

- левый поворот;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Джайв:

- основное движение;
- смена мест справа налево и слева на право;
- смена рук за спиной;
- американский спин;
- стоп энд гоу;
- хлыст;
- носок-каблук свивлы;
- променадный ход;
- удар бедром;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Факторы, ограничивающие нагрузку.

Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом.

1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.

2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.

3. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения.

4. Регулярные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны.

5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 мин.

6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов.

7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых.

Особенности обучения на этом этапе.

Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.

Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости.

При преобладании на занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения.

Значительное внимание уделять мышцам-разгибателям и развитию координации движений.

Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер.

Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.

Основные методы: наглядный метод (с правильным показом), игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные средства на этапе обучения подвижные игры, строевые, общеразвивающие, игровые упражнения и подводящие упражнения к танцам.

1. Виды шагов на полупальцах:
 - мягкий;
 - высокий;
 - острый;
 - пружинящий;
 - двойной (с приставкой) — вправо, влево;
 - вперед, назад;
 - скрестный;
 - в полуприседе на носках;
 - перекатный;
 - в противоходе;
 - галоп.
2. Виды бега:
 - на полупальцах;
 - высокий;
 - назад;
 - боком скрестно.
3. Упражнения в равновесии на баланс:
 - стойка на носках на двух, на одной ноге;
 - переход с одной ноги на другую с носка на носок;
 - равновесия
4. Упражнения на развитие ловкости:
 - статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.
5. Упражнения на гибкость и силу:
 - пассивно — маховые, пружинные движения;
 - активно — скоростно-силовые, с резиновым жгутом;
 - мышц шей (повороты, расслабления, вращения);
 - мышц туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
 - мышц ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
 - мышц спины;
 - мышц брюшного пресса;
 - мышц голени и стопы;
 - мышц бедра;
6. Складка.
7. Наклоны:
 - вперед, в сторону, назад.
8. Упражнения на развитие быстроты:
 - скакалка, бег с ускорением;
 - упражнения с увеличением амплитуды движения.
9. Волны:
 - волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;
 - волна вперед, назад, боковая.
10. Вращения:

- переступанием;

11. Строевые упражнения:

- построение в колонну по три (четыре);

- перестроение из одной шеренги в две и т.д.

- перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).

12. Общеразвивающие упражнения:

- ОРУ на месте,;

- в движении и в парах;

- ОРУ с партнером.

13. Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции;

- бег с низкого старта;

- старт из различных исходных положений;

- выполнение упражнений с максимальной скоростью;

- выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам;

- челночный бег 3 * 10 м.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год с этапа начальной подготовки 2 года обучения);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными танцорами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Участие в соревнованиях.

Участие соревнованиях СШ, а также в городских соревнованиях.

Знания и умения

В результате занятий в школе обучаемый должен знать музыкальный размер танцев, ритм, направление движений. Уметь «держат» осанку, владеть чувством ритма, координировать свои движения и развивать пластику, ритмически правильно двигаться, исполнять вариации на основе изученных движений, уметь взаимодействовать в паре, самовыражаться через танец, создавать свой имидж.

Первые танцы для развития чувства ритма дети учат на месте «Стирка», «Колотушки», «Макарена», потом переходят к танцам в движении и поворотам. Для объяснения какого-либо движения лучше использовать «слова-ассоциации», что значительно ускоряет процесс понимания фигур и их исполнения.

При обучении необходимо добиваться органичного движения, музыкального исполнения танцев. Дети должны получать удовольствие от ритма, показывать и развивать свои способности. Ученики этой группы не могут долго усваивать информацию, поэтому во время занятий необходимы элементы игры и соревнований. Для этого существуют массовые танцы и танцы-игры, которые не только «раскачивают» детей, но и подводят к более сложным танцам.

К концу первого года ученики должны уметь танцевать танцы «Диско», «Полька», «Сударушка», «Медленный вальс», «Ча-ча-ча», научиться взаимодействовать и двигаться в паре. Для перехода в следующую группу дети сдают по этим танцам зачет.

14.1.1 учебно-тематический план этапа начальной подготовки до года

		Месяцы												Всего за год
№	Средства/ месяц	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
		подготовительный				соревновательный				переходный				
		базовый		специализир ованный		Проверка способностей				базовый		Активный отдых		
1	Количество тренировочных часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2	Физическая подготовка:	14	13	12	13	13	12	13	12	12	12	6	6	138
2.1	общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	5	100
2.2	специальная физическая подготовка	5	4	3	4	4	3	4	3	3	3	1	1	38
3	Техническая подготовка	9	9	9	9	10	10	9	11	9	9	3	3	100
4	Тактическая подготовка		1		1		1							3
5	Психологическа я подготовка	1						1		1	1			4

6	Теоретическая подготовка											5	5	10
6.1	История развития фигурного катания на коньках											1	1	2
6.2	Основы спортивной подготовки											1	1	2
6.3	Терминология и правильная методика выполнения хор-х упр.											1	1	2
6.4	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические требования к одежде фигуриста.											1	1	2
6.5	Требования техники безопасности при занятиях											1	1	2
7	Аттестация (контрольно-переводные испытания)			1						1				2
8	Соревновательная деятельность			1	1	1	1	1	1					6
9	Инструкторская и судейская практика													0
10	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование		1	1						1	1	2	2	8
11	Самоподготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	10	10	41
	Всего по месяцам:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

14.1.2. учебно-тематический план этапа начальной подготовки свыше года

Формы подготовки спортсменов к сезону на тренировочном этапе															
№	Средства/ месяц	Месяцы												Всего за год	
		VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		
		подготовительный				соревновательный				переходный					
		базовый		специализированный		Проверка способностей				базовый		Активный отдых			
1	Количество	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96

	тренировочных часов													
2	Физическая подготовка:	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	10	10	180
2.1	общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	5	100
2.2	специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	80
3	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	140
4	Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1						6
5	Психологическая подготовка				1	1	1	1	1	1				6
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	16
6.1	История развития фигурного катания на коньках	1						1						2
6.2	Основы спортивной подготовки			1						1				2
6.3	Терминология и правильная методика выполнения хор-х упр.	1			1			1			1			4
6.4	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические требования к одежде фигуриста.		1			1			1			1		4
6.5	Требования техники безопасности при занятиях	1			1			1			1			4
7	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	1		1				1		1				4
8	Соревновательная деятельность			1	1	1	1	1	1					6
9	Инструкторская													0

	и судейская практика													
10	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			1						1		3	3	8
11	Самоподготовка	4	4	2	3	3	3	2	4	2	5	9	9	50
	Всего по месяцам:	34	34	35	35	35	35	35	35	34	34	35	35	416

14.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Тренировочный этап является основным в определении перспективности юных танцоров для достижения высоких спортивных результатов.

На этом этапе следует продолжать развивать физические качества, соответствующие предыдущему этапу обучения. Однако необходимо кроме подвижных игр добавлять общеразвивающие упражнения на развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Происходит освоение и совершенствование сложных элементов хореографии, поворотов, переходов, дорожек шагов, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

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

Средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется поворотам и переходам в танце. Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Основная цель: развитие физических качеств, специальных двигательных умений, психических функций, необходимых для успешной деятельности в танцевальном спорте.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, закаливание.
2. Устранение недостатков в уровне физической подготовленности. Всесторонняя физическая подготовка
3. Освоение и совершенствование техники, формирование структуры танца. Базовая хореографическая подготовка
4. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.
5. Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.
6. Формирование психологической готовности к соревнованиям
7. Регулярное участие в соревнованиях.

8.Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки

Европейская программа танцев на УТЭ до 3х лет обучения

Медленный вальс:

- закрытый и открытый телемарк;
- закрытый и открытый импетус поворот;
- крыло;
- двойной левый спин;
- поворотный лок влево;
- поворотный лок в право;
- наружный спин;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Венский вальс:

- правая и левая перемены;
- правый и левый поворот.
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Танго:

- поступательное звено;
- закрытый променад;
- открытый променад;
- основной левый поворот;
- открытый левый поворот, партнерша сбоку;
- левый поворот на поступательном боковом шаге;
- правый рок поворот;
- правый твист поворот;
- правый променадный поворот;
- фо стэп;
- браш тэп;
- файв стэп;
- виск назад;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Квикстеп:

- двойной левый спин;
- быстрый открытый левый поворот;
- бегущий правый поворот;
- четыре быстрых бегущих;
- закрытый телемарк;
- зигзаг;
- зигзаг, лок степ назад, бегущее окончание;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Европейская программа танцев на УТЭ после 3х лет обучения

Медленный вальс:

- поступательное шоссе влево;
- левый фоллэвей и слип пивот;

- бегущий спин поворот;
- быстрый правый спин поворот;
- открытый правый поворот;
- изогнутое перо;
- быстрый открытый левый поворот;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Венский вальс:

- правая и левая перемены;
- правый и левый поворот;
- серия шагов перемен вперед;
- серия шагов перемен назад;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Танго:

- чейс;
- левый фоллзвей и слип пивот;
- закрытый и открытый телемарк;
- наружный спин;
- открытый правый поворот;
- ин-аут;
- крыло;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Медленный фокстрот:

- перо шаг;
- тройной шаг;
- правый поворот;
- каблучный пул-окончание;
- импетус;
- перо-окончание;
- левая волна;
- плетение;
- смена направления;
- закрытый и открытый телемарк;
- наружный свивл;
- изогнутое перо;
- левый фоллзвей и слип пивот;
- баунс фоллзвей с плетение-окончанием;
- двойной левый спин;
- наружный спин;
- поступательное шоссе вправо;
- виск назад;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Квикстеп:

- виск назад;
- крыло;
- кросс свивл;
- фиштэйл;

- шесть быстрых бегущих;
- типси вправо, типси влево;
- румба кросс;
- бегущее кросс шоссе;
- левый фоллзвей и слип пивот;
- открытый правый поворот;
- поворотный рок в право;
- изогнутое перо;
- бегущий спин поворот;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Латиноамериканская программа танцев на УТЭ до 3х лет обучения.

Ча-ча-ча:

- кросс бэйсик;
- левый волчок;
- раскрытие из левого волчка;
- локон;
- спираль;
- роуп спин;
- аида;
- кубинский брэйк;
- дробный кубинский брэйк;
- усложненный хип твист;
- турецкое полотенце;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Самба:

- корта джака;
- закрытые роки;
- открытые роки;
- роки назад;
- коса;
- раскручивание;
- аргентинские кроссы;
- самба локи;
- дропт вольта;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Румба:

- основное движение;
- кукарача;
- веер;
- хоккейная клюшка;
- спот поворот;
- нью йорк;
- плечо к плечу;
- рука к руке;
- правый волчок;
- раскрытие вправо и влево;

- закрытый и открытый хип твист;
- алемана;
- аида;
- локон;
- роуп спин;
- скользящие дворцы;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Джайв:

- флик болл чейндж;
- сайд рок;
- муч;
- левый хлыст;
- ветряная мельница;
- шаги цыпленка;
- испанские руки;
- майами спешал;
- крадущиеся шаги флики и брэйк;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Латиноамериканская программа танцев на УТЭ после 3х лет обучения.

Ча-ча-ча:

- ритм «гуапача»;
- закрытый и открытый хип твист со спиральным окончанием;
- чейс;
- возлюбленная;
- следуй за мной;
- непрерывный хип твист по кругу;
- свивлы;
- шаги и виски;
- методы смены ног;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Самба:

- методы смены ног;
- вольта в теневой позиции;
- кортаджака в теневой позиции;
- контра ботафого;
- правый и левый ролл;
- бег в променаде и контра променаде;
- крузадо шаги в теневой позиции;
- крузадо локи в теневой позиции;
- непрерывные самба локи;
- кариока ранс
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Румба:

- хабанера-ритм;
- три тройки;

- три алеманы;
- непрерывный хип твист;
- непрерывный хип твист по кругу;
- свивлы;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Пасодобль:

- апель;
- основное движение;
- различные виды шоссе;
- атака;
- дрэг;
- променадное звено;
- разъединение;
- твист поворот;
- променад в контр променад;
- испанская линия;
- левый фоллзвей;
- шассе плац;
- удар пикой;
- альтернативные методы перехода в променадную позицию;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Джайв:

- смена мест справа на лево с двойным поворотом;
- шоулдэ спин;
- чаггин;
- катапульта;
- щугэ пуш;
- соединение изученных фигур в соревновательные вариации.

Факторы, ограничивающие нагрузку.

Развитие идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования.

Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств. Значительного развития достигает кора головного мозга. И сигнальная система, слово имеют все большее значение. Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения.

Особенности обучения на этом этапе.

Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным движениям, также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты.

Все большое значение должны приобретать **словесные методы**. В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Основные средства.- упражнения, близкие к технике танца, базовым структурам движений.

1. Упражнения на гибкость и силу:

- пассивно – маховые, пружинные движения;
- активно – скоростно-силовые, с резиновым жгутом;
- мышц шей (повороты, расслабления, вращения);
- мышц туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
- мышц ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);

- мышц спины;
- мышц брюшного пресса;
- мышц голени и стопы;
- мышц бедра;

2. Упражнения на развитие ловкости:

- статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

3. Складка(стоя, сидя)

4. Шпагаты.

5. Упражнения на развитие быстроты:

- скакалка, бег с ускорением;
- упражнения с увеличением амплитуды движения.

6. Вращения

- переступанием;

7. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур на фоне усталости.

8. Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции;
- бег с низкого старта;
- старт из различных исходных положений;
- выполнение упражнений с максимальной скоростью;
- выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам;
- челночный бег 3 * 10 м.

9. Подвижные игры.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, на основе контрольно-переводных требований и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях.

Участие в школьных соревнованиях, в рейтинговых, межклубных турнирах, областных, межрегиональных, международных соревнованиях согласно календарю СММ СШ.

Знания и умения

Изучаются танцы «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс», «Медленный фокстрот», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасодобль», «Джайв» с постепенным наращиванием сложности.

Особое значение на этом этапе приобретает **хореографическая подготовка**, цель которой – развивать творческие способности танцоров, которые помогут воплощать на паркете с помощью специальных движений, пластики и мимики, идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей. Занятия хореографией способствуют решению тренировочных задач. Так, расширяется объем двигательных умений и навыков за счет движений классического, историко-бытового, народно-характерного и современного танцев. В занятиях хореографией развиваются такие физические качества, как гибкость, координация движений, выносливость, улучшаются показатели скоростно-силовых качеств, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Формируются гармония различных танцевальных вариаций, высокое качество и эстетика исполнения соревновательных программ. Но все это возможно только при наличии методики, учитывающей логически обоснованную последовательность тренировок.

Для повышения уровня хореографической подготовленности спортсменов-танцоров следует использовать средства современного танца, способствующие развитию выразительности, что особенно актуально для танцоров, выступающих в латиноамериканской программе.

Так, движения танца-модерн учат красноречивому жесту, его свободе и раскрепощенности. При выполнении движений данной группы развивается равновесие. Танцоры, использующие в своей подготовке элементы танца-модерн, обладают яркой индивидуальностью исполнения. Выполнение движений джаз-танца учит спортсмена прислушиваться к своему телу и точно управлять им в зависимости от поставленных задач, что положительно сказывается на решении задач технической подготовленности спортсмена. Кроме того, упражнения данного раздела хореографии позволяют активно воспитывать такое многоструктурное физическое качество, как координационные способности.

Батман тандю по первой и пятой позиции крестом, батман тандю с деми плие по первой и пятой позиции, батман тандю в сторону по пятой позиции с нажимом на вторую позицию, батман тандю с пятой позиции в сторону с плие по второй позиции. Прыжки у станка: шажеман де пье, ассамблее, жете, сисон сампл (простое), батман тандю на круазе вперед и назад, эфасэ. Различные позы. Прыжки на середине: сотэ по первой и второй позиции, сотэ ан турнан по

пятой позиции, шажеман де пье, шажеман де пье по $\frac{1}{4}$ оборота, шажеман де пье по $\frac{1}{2}$ оборота, шажеман де пье по 1 обороту. Отработка чёткости заданного музыкального ритма.

Планирование работы с тренировочными группами свыше трех лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. В данных группах спортсмены проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 18 часов.

Структура годовичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: начальный и предсоревновательный;
- основной (соревновательный);
- переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

Задачи подготовительного периода:

- На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники движений и элементами программы и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

- На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, воспитание морально-волевых качеств.

Задачами соревновательного, основного периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники программ и т.д..

Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления.

При построении годовичного макроцикла подготовки для тренировочных групп структура микроциклов предусматривает волнообразную динамику нагрузок. Возможно построение одно- и двухволнового вариантов с ударными днями. Показатели объема, координационной сложности и интенсивности занятий варьируются в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и специфики их возраста. Наиболее эффективным будет варьирование различных типов микроциклов.

В начале первого этапа подготовительного периода для первого мезоцикла (базового, общеподготовительного) за основу может быть принят 4-дневный микроцикл избирательной направленности.

Во всех случаях планирование структуры микроцикла всегда осуществляется во взаимосвязи всех видов подготовки для осуществления

развивающего непрерывного процесса обучения и тренировки в тренировочных группах, что служит основой для дальнейшей углубленной специализации в группах совершенствования спортивного мастерства.

На втором этапе подготовительного периода в структуре микроциклов предусмотрено включение индивидуальной работы по постановке соревновательных программ.

Возможны варианты включения такой работы ежедневно (комплексный характер микроцикла) или в отдельные дни микроцикла (избирательный характер).

Во всех случаях тренер-преподаватель останавливается на оптимальных для себя вариантах, исходя из условий, опыта и квалификации.

К концу второго этапа подготовительного периода осуществляется переход на микроциклы, моделирующие соревновательную нагрузку.

Теоретическая подготовка. Для теоретической подготовки отводится специальное время, вне тренировочных занятия, на которых осуществляется просмотр киноматериалов и беседы.

Изучаются следующие темы:

1. Личная и общественная гигиена.
2. Строение и функции организма.
3. Предупреждение спортивного травматизма
4. Развитие танцевального спорта.
5. Терминология в танцевальном спорте.
6. Правила организации и проведения соревнований.
7. Требования к спортивно-технической подготовке танцоров.
8. Самоконтроль в процессе занятий.
9. Физическая подготовка в танцевальном спорте.

14.2.1 учебно-тематический план тренировочного этапа до трех лет

		Месяцы												Всего за год
№	Средства/ месяц	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
		подготовительный				соревновательный					переходный			
		базовый		специализированный		Проверка способностей					базовый		Активный отдых	
1	Количество тренировочных часов	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
2	Физическая подготовка:	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	12	12	255
2.1	общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	8	115
2.2	специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	5	5	140

3	Техническая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	10	10	320
4	Тактическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	10	10	40
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Теоретическая подготовка	1	1	1		1		1			1	5	5	16
6.1	Место и роль ФК и спорта в современном обществе		1									1		2
6.2	Сведения о строении и функциях организма человека			1								1		2
6.3	Основы спортивной подготовки					1							1	2
6.4	Гигиенические знания, умения и навыки							1					1	2
6.5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни										1			1
6.6	Основы спортивного питания											1	1	2
6.7	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке											1	1	2
6.8	Требования техники безопасности при занятиях	1										1	1	3
7	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	1		2			1		2					6
8	Соревновательная деятельность	1	3	2	4	3	4	4	4	3	3			31
9	Инструкторская и судейская практика									1	1	3	3	8
10	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование				1					1		3	3	8
11	Самоподготовка	1	1			1						15	14	32
	Всего по месяцам:	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	59	59	728

14.2.2 учебно-тематический план тренировочного этапа свыше трех лет

		Месяцы											Всего
--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------

														за год	
№	Средства/ месяц	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
		подготовительный				соревновательный					переходный				
		базовый		специализированный		Проверка способностей					базовый		Активный отдых		
1	Количество тренировочных часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216	
2	Физическая подготовка:	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	15	15	300	
2.1	общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	5	5	120	
2.2	специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	10	10	180	
3	Техническая подготовка	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	15	15	400	
4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	15	15	50	
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	20	
6	Теоретическая подготовка	1			1	1	1	1	1			12	12	30	
6.1	История развития фигурного катания на коньках											1	1	2	
6.2	Место и роль ФК и спорта в современном обществе											1	1	2	
6.3	Основы законодательства в сфере ФК и спорта					1						1	1	3	
6.4	Основы спортивной подготовки						1					1	2	4	
6.5	Сведения о строении и функциях организма человека							1				1	1	3	
6.6	Гигиенические знания, умения и навыки								1			1	1	3	
6.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни											2	1	3	

6.8	Основы спортивного питания											2	2	4
6.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке				1							1	1	3
6.10	Требования техники безопасности при занятиях	1										1	1	3
7	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
8	Соревновательная деятельность	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4			37
9	Инструкторская и судейская практика	1	2	1		1		1	1	1	1	5	5	19
10	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	8	8	30
11	Самоподготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	40
	Всего по месяцам:	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

14.3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

Начало занятий в группах спортивного совершенствования (ССМ) знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и мастера спорта.

Основная цель: сформировать навыки выполнения соревновательных действий, позволяющие эффективно демонстрировать индивидуальный стиль исполнения оригинальных и сложных фигур и композиций в единстве с музыкой.

Основные задачи:

1. Совершенствование техники спортивного танца.
2. Воспитание специальных двигательных способностей.
3. Достижение спортивных результатов, характерных для этапа первых больших успехов.
4. Совершенствование соревновательного опыта.
5. Дальнейшее совершенствование психологических качеств.

Факторы, ограничивающие нагрузку.

С физиологической точки зрения период характеризуется интенсивным ростом тела, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности

желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры.

2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств.

3. Неравномерность в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости.

4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызывавшим их раздражителям.

Особенности обучения на этом этапе.

Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки. Необходимо осваивать новые сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку: осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль. Важной задачей воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.

Основные средства - упражнения, близкие к технике танца, базовым структурам движений.

1. Упражнения на гибкость и силу:

- пассивно – маховые, пружинные движения;
- активно – скоростно-силовые, с резиновым жгутом;
- мышц шей (повороты, расслабления, вращения);
- мышц туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
- мышц ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
- мышц спины;
- мышц брюшного пресса;
- мышц голени и стопы;
- мышц бедра;

2. Упражнения на развитие ловкости:

- статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

3. Складка(стоя, сидя)

4. Шпагаты.

5. Упражнения на развитие быстроты:

- скакалка, бег с ускорением;
- упражнения с увеличением амплитуды движения.

6. Вращения

- переступанием;

7. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур на фоне усталости.

8. Легкоатлетические упражнения.

- бег на короткие дистанции;
- бег с низкого старта;
- старт из различных исходных положений;
- выполнение упражнений с максимальной скоростью;
- выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам;
- челночный бег 3 * 10 м.

9. Подвижные игры.

Общая физическая подготовка. Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на ТЭ. Однако на этапе совершенствования спортивного мастерства 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 у танцоров. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок. Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет танцорам быстро обучаться, 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.

Хореографическая подготовка. Батман девелоппе вперёд, в сторону по первой позиции, гран батман жетэ в сторону по первой позиции, релевэ на полупальцах по первой, второй, пятой позиции. Позы: аттитюд эфасэ, алонжэ, арабески. Прыжки у станка: тан лие на полу, тан лие в воздухе, тур с пятой позиции, ½ оборота ан деор, препарасьон к пируэту с четвёртой позиции ан дедан, тур тирбушон. Прыжки на середине: тур в воздухе 1 оборот,эшапэ ан турнан ½ оборота, эшапе 1 оборот, сисон фэрмэ,сисон уверт, сисон фондюс ассамблее, гран ассамбле круазэ вперёд, ассамблее ан турнан, фуэтэ в 1 арабеск, разножка – шпагат, жетэ пасса, со де баск, перекидное жете.

Инструкторская и судейская практика. Спортсмены должны овладеть принятой в танцевальном спорте терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе

(подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов танца.

Необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и на паркете.

Методика контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности танцоров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль - изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Участие в соревнованиях.

Участие в школьных соревнованиях, в рейтинговых, межклубных турнирах, областных, межрегиональных, международных соревнованиях согласно календарю Федерации Танцевального Спорта России.

Знания и умения

Совершенствуются танцы: «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс», «Медленный фокстрот», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасодобль», «Джайв» с постепенным наращиванием сложности.

14.3.1 учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства

		Месяцы												Всего за год	
№	Средства/ месяц	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
		подготовительный				соревновательный					переходный				

		базовый		специализированный		Проверка способностей					базовый		Активный отдых	
1	Количество тренировочных часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
2	Физическая подготовка:	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	13	14	367
2.1	общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	5	5	120
2.2	специальная физическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	8	9	247
3	Техническая подготовка	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	25	25	530
4	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	7	8	55
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	8	25
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	40
6.1	История развития фигурного катания на коньках	1										1	1	3
6.2	Место и роль ФК и спорта в современном обществе		1									1	1	3
6.3	Основы законодательства в сфере ФК и спорта			1								1	1	3
6.4	Основы спортивной подготовки				1							2	2	5
6.5	Сведения о строении и функциях организма человека					1						2	1	4
6.6	Гигиенические знания, умения и навыки						1					1	1	3
6.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни							1				2	2	5
6.8	Основы спортивного питания								1			2	2	5

6.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке									1		2	2	5
6.10	Требования техники безопасности при занятиях										1	1	2	4
7	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1			15
8	Соревновательная деятельность	4	7	7	8	8	5	6	5	5	5			60
9	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	15	15	50
10	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	13	13	56
11	Самоподготовка	6	3	3	1	1	4	3	4	5	5	9	6	50
	Всего по месяцам:	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

14.4. Этап высшего спортивного мастерства:

Содержание данного этапа подготовки направлено на дальнейшее повышение технического мастерства танцоров, достижение ими наибольшей высшей выразительности в танце и формирование индивидуального стиля спортивной пары.

На занятиях по технике бального танца и танцевальной практике особое внимание уделяется изучению стиля исполнения каждого танца, взаимодействия партнеров в европейских и латиноамериканских танцах. Усложняются вариации ранее изученных танцев согласно спортивной классификации фигур.

Наряду с совершенствованием техники исполнения вводятся более сложные движения, фигуры-линии, прыжки, позы и поддержки. На данном уровне исполнения можно использовать фигуры и движения не описанные в учебниках, но исполненные в характере танца.

Основы музыки и музыкальных ритмов. • фокстрот, пасодобль. Ритмический рисунок, темп. • акцентирование различных долей музыкального такта в зависимости от танцевального движения. • исполнение технически сложных танцевальных фигур в различном ритме. Основы классического танца.

Повторение основных тренировочных элементов классического танца. Сочетание в тренировочных этюдах элементов классического танца с

пластикой бальной хореографии. Танцевальная практика. На занятиях осуществляется индивидуальная работа с парами. Идет подготовка пар для участия в соревнованиях различного уровня по индивидуальной программе. Физическая подготовка.

Гибкость: комплексы упражнений у опоры, упражнения с гимнастической палкой. Формы активной подвижности ног: поднятие прямых ног, махово-ударные движения свободной ногой.

Тестовые упражнения. Силовые способности. Элементы атлетической гимнастики направленного воздействия на отдельные группы мышц. Координация.

Кроссовый бег. Танцевальный марафон – длительное непрерывное танцевальное движение в заданных ритмах.

Основная цель: довести навыки до автоматизма выполнения соревновательных действий, позволяющие эффективно демонстрировать индивидуальный стиль исполнения оригинальных и сложных фигур и композиций в единстве с музыкой.

Основные задачи:

1. Совершенствование техники спортивного танца.
2. Воспитание специальных двигательных способностей.
3. Достижение наивысших спортивных результатов, характерных для этапа.
4. Совершенствование соревновательного опыта.
5. Дальнейшее совершенствование психологических качеств.

Факторы, ограничивающие нагрузку.

С физиологической точки зрения период характеризуется интенсивным ростом тела, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

1. Наблюдается ускоренный рост формирования фигуры.
2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств.
3. Неравномерность в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости.
4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызывавшим их раздражителям.

Особенности обучения на этом этапе.

Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки. Необходимо закреплять сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку: осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль. Важной задачей воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.

Основные средства - упражнения, близкие к технике танца, базовым структурам движений.

1. Упражнения на гибкость и силу:

- пассивно – маховые, пружинные движения;
- активно – скоростно-силовые, с резиновым жгутом;
- мышц шей (повороты, расслабления, вращения);
- мышц туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
- мышц ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
- мышц спины;
- мышц брюшного пресса;
- мышц голени и стопы;
- мышц бедра;

2. Упражнения на развитие ловкости:

- статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

3. Складка(стоя, сидя)

4. Шпагаты.

5. Упражнения на развитие быстроты:

- скакалка, бег с ускорением;
- упражнения с увеличением амплитуды движения.

6. Вращения

- переступанием;

7. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур на фоне усталости.

8. Легкоатлетические упражнения.

- бег на короткие дистанции;
- бег с низкого старта;
- старт из различных исходных положений;
- выполнение упражнений с максимальной скоростью;
- выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам;
- челночный бег 3 * 10 м.

Общая физическая подготовка. Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на ССМ. Однако на этапе высшего спортивного мастерства цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является укрепление 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 у танцоров. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок. Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Высокий уровень развития координационных

способностей позволяет танцорам быстро обучаться, 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.

Хореографическая подготовка. Батман девелоппе вперёд, в сторону по первой позиции, гран батман жетэ в сторону по первой позиции, релевэ на полупальцах по первой, второй, пятой позиции. Позы: аттитюд эфасэ, алонжэ, арабески. Прыжки у станка: тан лие на полу, тан лие в воздухе, тур с пятой позиции, $\frac{1}{2}$ оборота ан деор, препарасьон к пируэту с четвёртой позиции ан дедан, тур тирбушон. Прыжки на середине: тур в воздухе 1 оборот, эшапэ ан турнан $\frac{1}{2}$ оборота, эшапе 1 оборот, сисон фэрмэ, сисон уверт, сисон фондюс ассамблее, гран ассамбле круазэ вперёд, ассамблее ан турнан, фуэтэ в 1 арабеск, разножка – шпагат, жетэ пасса, со де баск, перекидное жете.

Инструкторская и судейская практика. Спортсмены должны овладеть принятой в танцевальном спорте терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов танца. Необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На этапе ВСМ необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и на паркете.

Методика контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности танцоров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль - изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования

технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Участие в соревнованиях.

Участие в рейтинговых, краевых, межрегиональных, российских, международных соревнованиях согласно календарю Российской Федерации Танцевального Спорта и Акроботического Рокн-Ролла и СШ.

Знания и умения

Совершенствуются танцы: «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс», «Медленный фокстрот», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасодобль», «Джайв» с постепенным наращиванием сложности.

14.4.1 учебно-тематический план этапа высшего спортивного мастерства

		Месяцы												Всего за год	
№	Средства/ месяц	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
		подготовительный				соревновательный					переходный				
		базовый		специализированный		Проверка способностей					базовый		Активный отдых		
1	Количество тренировочных часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288	
2	Физическая подготовка:	41	40	40	40	41	40	41	41	40	40	18	18	440	
2.1	общая физическая подготовка	11	10	10	10	11	10	11	11	10	10	8	8	120	
2.2	специальная физическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	10	10	320	
3	Техническая подготовка	67	66	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	741	
4	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	10	10	60	
5	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	40	
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	20	60	
6.1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	1					1			1		1	1	5	

	Состояние современного спорта													
6.2	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность		1			1			1			3	3	9
6.3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			1				1			1	2	2	7
6.4	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.		1		1				1			3	3	9
6.5	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.					1					1	3	3	8
6.6	Восстановительные средства и мероприятия			1			1			1		3	3	9
6.7	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и	1			1			1				5	5	13

	содержание в спортивной деятельности													
7	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2			23
8	Соревновательная деятельность	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11			110
9	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	20	20	70
10	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	15	15	70
11	Самоподготовка	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	9	9	50
	Всего по месяцам:	139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	137	137	1664

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации программы

Деятельность спортивной школы включает в себя проведение тренировочного процесса, спортивно-массовых мероприятий, а также обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием на тренировочных сборах и других спортивных соревнованиях, медицинское обслуживание, проезд на тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям 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 (приложение №10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение №11 к ФССП);
- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы до 200 кг	штук	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	6
4	Жилет с отягощением	штук	14
5	Зеркало 12х2 м	штук	1
6	Мат гимнастический	штук	14
7	Музыкальный центр	штук	1
8	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 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, шт	штук	14
14	Станок хореографический 12 м	комплект	10
15	Стенка гимнастическая	штук	7
16	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17	Утяжелители для рук	комплект	14
18	Утяжелители для ног	комплект	14
19	Скамейка гимнастическая	штук	4
20	Паркет (паркетная доска) (от 162 м2)	комплект	1
21	Брусья гимнастические	штук	1

Спортивная экипировка и инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Обеспечение спортивной экипировкой											
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Этап тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				К *	С*	К *	С*	К *	С*	К *	С*
1	Коврик гимнастический	шт	На обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
2	Скакалка гимнастическая	шт		-	-	1	2	1	2	1	2
3	Утяжелители для ног	комплект		-	-	-	-	1	2	1	2
4	Утяжелители для рук	комплект		-	-	-	-	1	2	1	2
5	Кепка солнцезащитная	шт		-	-	1	2	1	1	1	1
6	Костюм ветрозащитный	шт		-	-	1	1	1	2	1	2
7	Костюм спортивный парадный	шт		-	-	1	2	1	2	1	2
8	Костюм спортивный тренировочный	шт		-	-	1	2	1	2	1	2
9	Костюм для соревнований «европейская программа»	шт		1	2	2	1	3	1	4	1
	Костюм для соревнований «латиноамериканская программа»	шт		1	2	2	1	3	1	4	1
	Кроссовки для зала	пар		-	-	1	1	2	1	2	1
	Кроссовки для улицы	пар		-	-	1	1	2	1	2	1
	Наколенники для танцев	пар		1	3	2	1	3	1	4	1
	Налокотники для танцев	пар		1	3	2	1	3	1	4	1
	Напульсники для танцев	пар		1	3	2	1	3	1	4	1
	Носки	пар		-	-	2	1	4	1	6	1
	Носки утепленные	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
	Танцевальная обувь «европейская программа»	пар		-	-	4	1	6	1	8	1
	Танцевальная обувь «латиноамериканская программа»	пар		-	-	4	1	6	1	8	1
	Футболка	шт		-	-	2	1	3	1	3	1

К *- количество, С* - срок эксплуатации

18. Кадровые условия реализации программы:

18.1 Укомплектованность педагогическими работниками, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства 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 могут привлекаться хореографы, звукорежиссеры, преподаватели танцев и музыки.

18.2 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.2 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Направления работы	Ресурсы
Повышение квалификации в системе непрерывного профессионального образования	Курсы повышения квалификации:
	Участие в семинарах, представление опыта работы, подготовка методических разработок для педагогов дополнительного образования
	Создание организационно-педагогических условий
	Проведение аттестации тренеров-преподавателей
	Участие в педсовете СШ, доклады на круглых столах.
	Заседания педагогического совета проводить в форме

	«Педсовет-дискуссия» для выявления пожеланий тренеров-преподавателей для улучшения педагогических условий.
Повышение методического уровня	Создание и проведение проектов.
	Проведение открытых учебно-тренировочных занятий
	Проведение учебно-тренировочного процесса на основе своих авторских учебных программ.
	Создание условий для внедрения информационно-коммуникационных технологий в учебно-тренировочный процесс.
Обобщение опыта	Изучение методических рекомендаций по культивированию танцевального спорта.
	Участие тренеров-преподавателей в различных смотрах-конкурсах и профессиональных конкурсах,
Самообразование	Работа по индивидуальной программе.

19. Информационно-методические условия реализации программы

19.1 Комплексы информационных образовательных ресурсов

- <https://vftsarr.ru/>
- <http://krasdancesport.ru/>
- <https://bollrum.ru/>
- <https://talant.ru/>

19.2 Цифровые образовательные ресурсы

Под цифровым образовательным ресурсом (ЦОР) понимается информационный источник, содержащий графическую, текстовую, цифровую, речевую, музыкальную, видео–, фото– и другую информацию, направленный на реализацию целей и задач современного образования. В одном цифровом образовательном ресурсе могут быть выделены информационные (или информационно-справочные) источники, инструменты создания и обработки информации, управляющие элементы. Цифровой образовательный ресурс может быть представлен на CD, DVD или любом другом электронном носителе, а также опубликован в телекоммуникационной сети.

Цифровые мультимедийные презентации, цифровые мультимедийные программы для оценки успешности обучения обучающихся, тестирование онлайн, образовательные сайты и мобильные приложения.

– Петров П.К. цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3. ;

19.3 Перечень информационно-методического обеспечения

19.3.1. Список литературных источников

1. WDSF, Viennese Waltz, Венский вальс

2. Alex Moore: Ballroom dancing
3. Walter Laird: Техника латиноамериканских танцев (Technique of latin dancing), часть 2 — Пасодобль, Ча-ча-ча, Джайв
4. Walter Laird: Техника латиноамериканских танцев (Technique of latin dancing), часть 1 — Румба, Самба
5. Guy Howard: Техника европейских танцев (Technique of ballroom dancing)
6. Правила вида спорта «танцевальный спорт». От 19.01.2022г.

19.3.2 Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Спорт высших достижений (<http://sport.minstm.gov.ru/13/>)
3. Единая всероссийская спортивная классификация (<http://sport.minstm.gov.ru/13/182/>)
4. Федерация танцевального спорта и акроботического рок-н-ролла (<http://vftsarr.ru>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска (<http://www.krassport.ru/>)
10. Министерство спорта Красноярского края.