

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ «Лотос»

г. Дальнегорск

Е.Л. Хомутов

04 сентября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»
(этап начальной подготовки,
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации))**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Лотос» г. Дальнегорска (далее – учреждение).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:
начальной подготовки;

учебно-тренировочном (этап спортивной специализации);

2. Целью Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 961 (далее – ФССП);

развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий танцевальным спортом.

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

Данная программа по танцевальному спорту направлена на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

Программа рассчитана на детей и подростков (с 5 до 17 лет).

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки**

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	2	5	25
Этап начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

2. Объем Программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24 - 28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4	6	8 - 10	10 - 12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248 - 1456	1664
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 208	208	312	416 - 520	520 - 624

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно – оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

3.1. *учебно-тренировочные занятия* – групповые, индивидуальные, смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий.

– спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

3.2. *Учебно-тренировочные мероприятия* (сборы)

N п/п	Виды учебно-тренировочных	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки
-------	---------------------------	---

	мероприятий	(количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	медицинского обследования			
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

3.3. Спортивные соревнования

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

4. Виды и объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	3	4	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	2	4
Основные	-	1	2	4	5	6

Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка, физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

5. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "танцевальный спорт" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

6. Структура многолетней подготовки спортсменов

Факторы, определяющие этапы многолетней подготовки. Основными факторами, определяющими структуру многолетней подготовки спортсменов, являются возрастные физиологические этапы роста и развития организма спортсмена, закономерности формирования адаптационных процессов. Продолжительность и структура многолетней подготовки зависит от следующих факторов:

Закономерности роста и развития организма человека;

Закономерности формирования адаптационных процессов в ведущих для данного вида спорта функциональных систем;

Индивидуальных и половых особенностей спортсменов, темпов их биологического созревания;

Возраста, в котором спортсмен начал занятия, а также возраста, когда он приступил к специальной тренировке;

Применения средств и методов, динамики нагрузок, построение тренировочного процесса; Применение дополнительных факторов стимуляции и восстановление организма после нагрузок.

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	22-30	14-20	11-19	8-16	6-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-16	16-20	17-21	17-21	18-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	2-4	5-7	5-7	6-8	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	29-45	23-45	37-49	39-49	40-50	42-52
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-7	6-9	9-15	9-15	9-16	9-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	4-6	4-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	3-4	4-6	4-6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных	В течение года, согласно расписания

		соревнований.	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течение года, в процессе учебно-тренировочных занятий
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года, согласно расписания
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	В течение года, согласно плану.
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Через систему учебно-тренировочных занятий. Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий,	23 февраля – День защитника Отечества 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов 22 июня – День памяти и скорби – день начала	Февраль Май Июнь

	посвященных дням воинской славы и памятным датам России	Великой Отечественной войны 4 ноября – День народного единства	Ноябрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	в течение года
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности	

	совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата.

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися плаванием молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся плаванием молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена.
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности

3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в плавании (беседа)	первый, второй год	физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. К завершению начального этапа спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)		

8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

Инструкторская и судейская практика вводится на тренировочном этапе, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся.

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе

тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по акробатике на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности.

При овладении спортсменами судейских навыков, тренер в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией – умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП;
- умение дать правильную оценку за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований – оказание помощи при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря;
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований;
- участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования;
- выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

№ пп	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменам	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению стилей спортивного плавания. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных заданий	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктор	Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных упражнений. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером разминки в группе Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими занимающимися. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки Тренировка основных технических элементов и приемов. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники акробатического элемента Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий		
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа

	мероприятий в спортивной школе		спортивной подготовки
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

Инструкторская и судейская практика на тренировочном этапе спортивной подготовки

<i>План инструкторской практики</i> на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)		Количество часов до трех лет
Формируемые умения		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Организовать группу и подавать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у спортсменов. 4. Проводить тренировочное занятие на этапах НП под наблюдением тренера. 5. Уметь руководить командой на соревнованиях, сделать анализ результатов соревнований. 		19
<i>План судейской практики</i> на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Вести протокол соревнований. 2. Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. 3. Осуществлять судейство соревнований самостоятельно. 4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата. 6. Судить соревнования в качестве судьи. 		

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков

осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника самоконтроля: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств для всех этапов спортивной подготовки

Для восстановления работоспособности спортсменов, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Факторы *педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности:

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Медико-биологические средства восстановления:

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся гигиенические и физиотерапевтические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;

- душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны - 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж;
- тренировки в благоприятное время суток.

10. Система контроля и зачетные требования

10.1. У детей в возрасте 6-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания

новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание.

Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому

особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Оптимальный возраст начала этапа базовой спортивной подготовки для девочек составляет 8-10 лет, для мальчиков — 9-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем.

В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость

поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности.

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

Тренировочный этап охватывает возраст 10-16 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению, как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 15-18 лет приходится на этап спортивного совершенствования. В этом возрасте

практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении данных, можно выделить их примерные возрастные границы на период обучения на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных спортсменов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности

позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе прыгунов.

Знание современных требований о состоянии и значимости отдельных физических качеств позволяет не только грамотно осуществлять педагогический контроль над подготовкой спортсменов, но и целенаправленно подбирать средства и методы для их совершенствования.

Техническая подготовка – это процесс формирования техники движений и

совершенствования ее до возможно высокой степени. В процессе технической подготовки решаются задачи по приобретению необходимых для успешной соревновательной деятельности знаний, двигательных умений и двигательных навыков.

В спортивных танцах действия спортсмена характеризуются относительно произвольным управлением движений. Поэтому одной из основных задач индивидуальной технической подготовки является овладение искусством владения своим телом. Последнее обстоятельство в значительной степени определяет и структуру физических качеств, необходимых для занятий спортивными танцами.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	3

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

Ведущими физическими качествами в сложнокоординационных видах спорта являются: координация, гибкость, сила, выносливость, быстрота, равновесие.

Чрезвычайную важность имеют гибкости и координации. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движения, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений.

Развитие силы в спортивных танцах влияет на специальную выносливость при выполнении большого объема работы, что в первую очередь необходимо в выступлениях.

Значительное место в тренировке танцоров должно быть уделено воспитанию выносливости.

Выносливость традиционно связывалась с необходимостью борьбы с утомлением и повышением устойчивости по отношению к неблагоприятным сдвигам внутренней среды организма спортсмена.

Быстрота – это способность производить движения за минимально короткое время.

Проявляется быстрота в скорости отдельного движения, количестве движений, выполняемых за единицу времени (темп танца), и во времени двигательной реакции.

Равновесие определяется как состояние телесной устойчивости, характеризующееся

взаимоисключением противоположных сил, действующих на тело. Как отмечает М.С. Колтунов, в хореографии под термином равновесие (устойчивость или *aplomb*) понимают умение танцовщика сохранять необходимое положение тела в равновесном

состоянии, что позволяет ему четко, свободно и красиво владеть своим телом в танце.

В спортивной подготовке спортсменов-танцоров большое значение имеет специальная выносливость, которая направлена на развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. С выносливостью и силой связана быстрота, поэтому все упражнения на развитие этих физических качеств (повторные движения и максимальные скорости) увеличивают быстроту. Наибольшего развития быстрота достигает в возрасте 13–15 лет. Позже она увеличивается только в результате упорной специальной тренировки. Чтобы быстрота не перестала развиваться, упражнения на скорость движений необходимо чередовать с упражнениями на время двигательной реакции.

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

Реализация Программы предусматривает достижение следующих основных целей (критерии результативности):

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта танцевальный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду танцевальный спорт;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

на этапе высшего спортивного мастерства:

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

Нормативы общей, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (не менее 15°)	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (не менее 30°)
Вестибулярная устойчивость	Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 4 с)	Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 5 с)
Сила	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз)

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

Нормативы общей, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочный этап спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 70 прыжков за 1 мин)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 60 прыжков за 1 мин)
	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Силовые качества	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз за 1 мин)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз за 1 мин)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд

Нормативы общей, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 160 прыжков за 1 мин)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 150 прыжков за 1 мин)
	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 47 раз за 1 мин)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 40 раз за 1 мин)
Выносливость	Бег 600 м (не более 2 мин 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 25 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 180 прыжков за 1 мин)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 170 прыжков за 1 мин)
	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 47 раз за 1 мин)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 40 раз за 1 мин)
Выносливость	Бег 600 м (не более 1 мин 46 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 04 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

III. Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов

3.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

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

3.2. Медицинские требования: необходимо соблюдение всех требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по танцевальному спорту, может быть зачислено на любой этап спортивной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы по избранному виду спорта.

Начиная со спортивной подготовки на начальном этапе второго года, спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере, не менее 1 раза в год.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Психофизические требования: в условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формируются основные психологические качества спортсмена. В связи с этим, к спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки,

снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Подготовка спортсменов высокой квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Многолетний целенаправленный тренировочный процесс по избранному виду спорта, от новичка до мастера, осуществляет спортивную подготовку и строится, как единый процесс, ориентированный на самосовершенствование, формирование здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, развитие физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня успехов сообразно способностям.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

Спортивно-оздоровительный этап;

Этап начальной подготовки;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Этап совершенствования спортивного мастерства;

Этап высшего спортивного мастерства.

Все этапы имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования. И направлены на достижение одной главной цели – высшего спортивного мастерства.

Основными задачами тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки являются:

этап - спортивно – оздоровительной подготовки (СОГ):

- воспитание интереса к предмету,
- формирование художественно-образное восприятие и мышление;
- освоение азбуки классического танца;
- привитие занимающимся умения слушать и слышать музыку и передавать ее содержание в движении;
- развитие силы, выносливости, координации движений;
- укрепление костно-мышечного аппарата обучающихся;
- приобщение ребенка к миру музыки и танца;

- формирование правильной осанки.

на этапе начальной подготовки

- охват максимально возможного количества занимающихся среди различных групп населения систематическими занятиями физической культурой и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний;
- организация досуга средствами спорта;
- укрепление здоровья и закаливание;
- компенсация дефицита двигательной активности;
- всесторонне гармоничное развитие физических способностей;
- базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации;

частные задачи данного этапа:

- ✓ общая и специальная физическая подготовка;
- ✓ формирование широкого круга двигательных умений и навыков (в том числе избранного вида спорта);
- ✓ выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта;
- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта, привитие навыков гигиены и самоконтроля; всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ овладение теоретическими основами физической культуры и навыкам самоконтроля;
- ✓ воспитание морально-этических и волевых качеств;
- ✓ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта, подготовка спортивного резерва;

на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – периоды: начальной

- специализации до 2-х лет; углублённой специализации свыше 2-х лет– специализация и углублённая тренировка в избранном виде спорта;
- укрепление здоровья;
- повышение общей физической подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;

частные задачи данного этапа:

- ✓ овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков;
- ✓ формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике вида спорта;
- ✓ овладение индивидуальными тактическими действиями;
- ✓ выявление задатков и способностей детей;
- ✓ формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- ✓ общая и специальная психологическая подготовка;
- ✓ воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- ✓ профилактика вредных привычек и правонарушений;
- ✓ подготовка спортивного резерва;

Развитие спорта высших достижений

на этапе совершенствования спортивного мастерства–

- совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- сохранение здоровья;
- развитие и дальнейшее совершенствование специальных физических качеств;
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;

частные задачи данного этапа:

- ✓ повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- ✓ совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- ✓ стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях,
- ✓ дальнейшее совершенствование техники, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам;
- ✓ достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);
- ✓ поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- ✓ совершенствование физических, морально-этических и
- ✓ волевых качеств;
- ✓ профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- - индивидуальное совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- сохранение здоровья;

частные задачи данного этапа:

- ✓ индивидуальное совершенствование общих и специальных физических качеств; повышение мощности и остроты соревновательных действий;
- ✓ дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга;
 - ✓ достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, дающих право претендовать на включение в резервный и основной состав сборных команд Российской Федерации по виду спорта;
- ✓ формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; совершенствование морально-этических и волевых качеств;
- ✓ профилактика вредных привычек и правонарушений;

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

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

Приём и зачисление занимающихся осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Для проведения индивидуального отбора проводится тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по избранному виду спорта, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

Спортивная школа самостоятельно определяет и утверждает порядок формирования групп спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта и закрепление за ними лиц, осуществляющих спортивную подготовку (тренерского состава).

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития поступающих;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

При формировании групп спортивной подготовки учитывается:

- минимальный возраст для зачисления в группу по избранному виду спорта;
- контрольные приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке и уровень спортивной подготовки (наличие спортивного разряда, звания) поступившего;
- наполняемость групп по избранному виду спорта.

5.2. Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Для начинающих спортсменов составляется общий план тренировочной работы.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;

Спортсменам для совершенствования в технике и повышении спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план-график. Составляется он на год личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена, степени владения техникой и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

При составлении индивидуального плана учитываются спортивная квалификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость в учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебно - педагогического контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

При составлении индивидуального плана, как на отдельный период, или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку, тренер и спортсмен определяют:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических соревновательных упражнениях.

Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

5.3..Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Спортивная школа организует работу с лицами, проходящими спортивную подготовку по плаванию в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих спортивную подготовку, составляется по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях. Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочных занятиях.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года – 2 часов;
- в группах начальной подготовки свыше года подготовки и в тренировочных группах – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.
- в группах, где нагрузка составляет 18 и более часов в неделю и при двухразовых тренировках в день – 4-х часов.

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

Основные формы тренировочной работы: групповые занятия, индивидуальные занятия, соревнования различного ранга, теоретические занятия, тренировочные сборы, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые

мероприятия. Спортсмены должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве инструкторов.

Тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми и располагающими необходимым инвентарем и оборудованием.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяются специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению заданий основной части занятий.

Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки. Тренер должен иметь план тренировочного занятия.

5.4. Требования к технике безопасности при занятиях танцевальным спортом

К спортивным занятиям танцами допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и

инструктаж по охране труда.

Опасные факторы - это фактор, воздействие которого на спортсмена в определенных условиях может привести к травме:

- травма при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, спортивном инвентаре;

- травма при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы в результате контакта с незащищенными металлическими предметами, стенами, оборудованием.

Танцевальный зал должен быть обеспечен средствами пожаротушения и аптечкой, укомплектованный необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий.

Тренеру необходимо прийти заранее до начала занятия за 10-15 минут по расписанию.

Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера и занимающихся.

Перед началом занятий необходимо провести разминку.

Проверить надежность оборудования, в случае неисправности доложить тренеру.

Положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

Тренер приходит к месту занятий первым и уходит последним, убедившись, что все занимающиеся покинули помещение.

Требования безопасности во время занятий

На тренировках запрещено занимать в неспортивной одежде и обуви, до занятия необходимо снимать часы, цепочки, браслеты.

Не выполнять упражнения без тренера или его помощника.

Не стоять близко при выполнении упражнений другим занимающимся.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать интервалы, чтобы не было столкновений.

Нельзя допускать переход одной группы по залу в момент продолжения в нём занятия другой группы.

На всех занятиях обязательно должна поддерживаться строгая дисциплина и внимание

занимающихся. Необходимо категорически запретить самостоятельное и бесконтрольное

выполнение упражнений со спортивным инвентарем.

Запрещается на тренировочных занятиях присутствие родителей или лиц их замещающих.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи, а также, при

плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре

в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью пер

вичных средств пожаротушения.

При получении занимающимися травм немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятия

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Проверить исправность спортивного оборудования.

Снять спортивную форму и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

VI. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки **Техническая подготовка**

К основным средствам обучения танцам относятся следующие группы физических упражнений:

Ритмика и элементы музыкальной грамоты - ритмичные упражнения с музыкальным заданием. Передача в движении длительностей и ритмического рисунка. Построения и перестроения. Построения из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении. Перестроение из троек и четверок в кружочки.

✓ - простейшие учебные танцевальные элементы («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»);

✓ - шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);

✓ - простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);

Танцевальная азбука

✓ - тренировочные упражнения спортивного (бального) танца:

✓ -выдвижение ноги (батман тандю) назад, маленькие броски ногой (батман тандюжетэ) вперед и в сторону; полукруг ногой (демирон де жамб партер) в сторону-назад; подъем на полупальцы в сочетании с полуприседанием; прыжки на двух ногах (сютэ); подготовка к ковырялочке; основные танцевальные движения; позиции в паре.

- ✓ базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- ✓ - прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- ✓ - исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- ✓ - синхронизация простейших движений рук и ног;
- ✓ - движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- ✓ - вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;
- ✓ - выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);
- ✓ - движения в руках (различные стили и формы);
- ✓ - фигуры танцев «Полька», «Быстрый фокстрот», «Диско-гимнастика», «Медленный Вальс», «Ча-ча-ча». «Самба», «Джайв», «Румба».
- ✓ -обучающие танцевальные композиции.

Элементы партерного экзерсиса.

Специальные гимнастические упражнения, которые помогают начинающему танцору избавиться от мышечного зажима, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Развивать пластичность тела.

Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Элементы народно-сценического танца.

Задачи: добиться четкого исполнения движений;
выучить народные движения у станка и середине;
разучить элементы народных танцев.

Содержание: упражнения у станка и на середине - подготовка к более четкому исполнению; точные позиции положения и движения рук в танцах народов мира; особенности стиля исполнения; источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов.

Практическая работа: станок; подготовительные движения рук; полуприседания и полно приседание, плавные и резкие приседания; скольжение стопой по полу. переступание на полупальцах; «Ковырялочка» - разучивается у станка заново; скольжение по ноге в открытом положении (подготовка к веревочке), в открытом и закрытом положении на всей стопе одной ноги; подготовка к каблучным движениям.

Упражнения на середине: положение рук, положение ног; положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, цепочка; поклоны - на месте, с движением вперед и назад.

Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад; притоп - удар всей стопой; дробь (дробная до рожка); «Гармония» - одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону; пропадание - на месте, с продвижением в сторону, с поворотом на 1/4. «Молоточки» - удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте; опускание на колени - на одно, на оба с одновременным поворотом

Элементы стилизованного танца. Особенности и манера исполнения. Положение рук - в соло и в паре. Ходы. Простой шаг. Легкий бег. Движения корпуса. Шаг с подскоком; подскоки на двух ногах. Проскальзывание на обеих ногах. Небольшие подскоки с вынесением ноги вперед. Боковые шаги с вынесением свободной ноги вперед. Работа стоп в танце.

Элементы эстрадного танца.

Задача раздела: познакомить воспитанников с особенностями танца джаз-модерн и джазового танца.

Содержание материала: Особенности танцев. Музыка, стиль, модерн, костюмы. Работа корпуса, ног головы в современном танце. Простейшие поддержки.

Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций.

Элементы бального танца

Задача раздела: Познакомить воспитанников с особенностями бального танца изучение элементов движений к танцу - «Джайв»

Эстрадный танец

Задача раздела; познакомить воспитанников с особенностями танца джаз-модерн и джазового танца.

Характерные черты эстрадного танца, исполнение основных его элементов движений. Особенности танцев. Музыка, стиль, модерн, костюмы. Работа корпуса, ног головы в современном танце. Простейшие поддержки.

Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций.

Пластические движения (специальные упражнения на полу)

Задача раздела: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Используются произведения из классического и современного репертуара.

Актерское мастерство

Задача раздела : Актерское мастерство; освоение ряда частных двигательных навыков – технических приемов выполнения пластических заданий; актерское мастерство.

1. Занятия - фантазий
2. Ролевые игры (на внимание, на память).
3. Развитие творческого воображения.
4. Творческие постановки.

Последовательность упражнений на середине зала.

- Разогрев – 5 - 7 минут

- Изоляция – 10 минут
- Партер – 10 минут
- Adagio и grand battement – 20 минут
- Кросс 20 минут
- Комбинация 20 минут

В конце каждого урока необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания и нескольких упражнений на расслабление. занятий модерн-джаз танцем рационально разделить на три этапа: подготовительный, базовый и продвинутый.

Подготовительный уровень: изучаются основные положения, уровни модерн-джаз танца, основные движения, шаги, прыжки. В разделе «Комбинация» изучаются комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.п.

Основные приемы развития движений классического танца на середине зала. Определение понятия «поза классического танца». Позы классического танца как фактор развития движений классического танца. Определение форм поз классического танца: малых, средних, больших. Виды поз классического танца: croisé, effacé et ecarté. Классификация поз классического танца. Определение понятий «канонические» и «неканонические» позы классического танца. Методика и приёмы исполнения поз классического танца.

Основные тренировочные упражнения:

№	Название упражнения	Значение упражнения
1	Plie по всем позициям	Plie разогревает связки ног для нагрузок
2	Battements tendus	Battements tendus и Battements tendus jetes вырабатывает силу ног, развивает стопу
3	Battements tendus jetes	
4	Ronds de jambe par terre (в конце комбинации port de bras)	Ronds de jambe par terre развивает вращательную способность тазобедренного сустава
5	Battements fondus	Battements fondus вырабатывает мягкость и эластичность, необходимую для прыжка
6	Battements frappes и doubles frappes	Battements frappes и doubles frappes приучает мышцы действовать быстро и четко, контрастно (стакатто)
7	Ronds de jambe en l'air	Ronds de jambe en l'air разрабатывает подвижность коленного сустава
8	Petits battements sur le coup-de-pied (можно сочетать с вращениями)	Petits battements sur le coup-de-pied развивает стопу, улучшает общую координацию, точку баланса

	у станка)	
9	Adajio	Adajio вырабатывает силу бедра и подготавливает ногу к длительной работе на высоте более 90 градусов
1 0	Grands Battements	Grands Battements способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, является главным в развитии шага.
1 1	Releve	Releve укрепляет стопу, повышает устойчивость, способность сохранять баланс на высоком полупальце

VII. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

VIII. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников:

1.Федеральный Закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.

2.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26 декабря 2014 года N 1077 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт».

3.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

4.Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554).

5.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2015 N 61 «Об утверждении СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».

6.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7.Единая всероссийская классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).

8.Трудовой кодекс Российской Федерации.

9.Приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н «Об утверждении Единого

квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих

«Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

10.Приказ Министерства Здравоохранения РФ от 01.03.2016 N 134н «О Порядке 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 (ил

и) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

11.Приказ Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н «Об утверждении порядка

оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный No 18428).

12.Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным

антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.

13.Приказ Госкомспорта РФ от 20.10.2003 N 837 "Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации».

14.Приказ от 02.10.2012 г. N 267 «Об утверждении всероссийских антидопинговых правил».

15. Кривошеева С.В., Кривошеев В.Н., дополнительная образовательная программа по

спортивным танцам МОУ ДОД ДЮСШ N 22 «Мечта» г. Волгоград, 2006 г. 34 с.

16. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смоленский В.М., «Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)»/ Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.-М.: Советский спорт,2005 – 420 с.

17.Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычѳв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - г. Рязань, 2008 г. – 98 с.

18.Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И., Кирьянов ЮА. и др. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. - М.: Госкомспорт СССР, 1989. – 20с.

19.Баранов С. П., Болотина Л.Р., Слостѳнин В.А. Педагогика. - М., 1987. 152

20.Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-П.: 1996

21.Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.-190 с.

- 22.Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. Ростов на Дону, Феникс, 2003
- 23.Ваганова А. Я. Основы классического танца. М.: Искусство, 1963
- 24.Вайцеховский СМ. Книга тренера. М.: ФиС, 1971
- 25.Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы. - Смоленск, 1990. 3-64.
- 26.Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: ФиС, 1989.- 169 с.
- 27.Танеева М.А. Рекомендации по учёту возрастных особенностей в детских коллективах бального танца. /Спортивные танцы. Бюллетень N 2(4),-М.: РГАФК, 1999.-е. 19-20.
- 28.Дешкова И. Загадки Терпсихоры. М.: Детская литература, 1989
- 29.Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. М.: ФиС, 1979.-14! с-
- 30.Карпенко Л А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л. ГДОИФК, 1989.-20 с.
- 31.Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой Л.: ГДОИФК, 1989.-20 с.
- 32.Карпман В.Л. Спортивная медицина. - М.: Физкультура и спорт, 1987.-304 с.
- 33.Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-240 с.
- 34.Матвеева Л. П., Новикова А. Д., Теория и методика физического воспитания. - М., 1976.
- 35.Плешкань А. В., Бастиан В.М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар; КрГИФК. 1988. - 25 с.
- 36.Программа исполнения фигур в «Е», «Д» и «С» «В» классах.
- 37.Ромен Э. Вопросы и ответы по стандарту и латыни. М. 2000
- 38.Рубенштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. М.: Маренго интернешнл принт, 2001 г.
- 39.Смит-Хэмпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. - Томск.: STT, 2000 г. -288 с.
- 40.Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. -М., 1994.
- 41.Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988. -120 с.
- 42.С.В. Филатов “От образного слова – к выразительному движению”, М., 1993.
- 43.Ю. Слонимский “В честь танца”, М., 1988.
- 44.Н. Рубштейн “Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым”, М., 2000.
- 45.С.И. Бекина и др. “Музыка и движение”, М., 1983.
- 46.В.М. Красовская ст. “О классическом танце” в кн. Н.Базарова, В.Мей “Азбука классического танца”, Л., 1983.
- 47.А.М. Мессер “Танец. Мысль. Время.”, М., 1990.
- 48.Н.И. Тарасов “Классический танец”, М., 1981.
- 49.С. Холфина “Воспоминания классического балета”, М.,1990 .
- 50.Е.П. Валукин “Проблемы наследия в хореографическом искусстве”, М., 1992.

51. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кн.: Психологические факторы надежности спортсмена. Москва, 2007, вып. 1, с 21- 29.

52. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.

53. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.

54. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.

55. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 с.

56. Колесов А.И., Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природногеографических условиях. Москва ФиС, 2003-292с.

57. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 153 176 с.

58. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с..

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.

2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.

3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.

4. Кино и фотосъемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.

2. Официальный сайт Министерства спорта Краснодарского края - www.kubansport.ru.

3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru.

4. Официальный сайт Союза танцевального спорта России - www.rusdsu.ru.

5. Официальный сайт Союза танцевального спорта Краснодарского края - www.stsKk.ru.

6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/

7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru

8. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры www.spbniiifk.ru.

9.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.

10.Общероссийский Профсоюз образования - <http://www.ed-union.ru>.

11.Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaisport.ru/>.

12.Спортивный обозреватель - <http://www.nssport.ru/stati.html>

13.Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка,

биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.

14.Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>

15.Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.

16.Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>

17.Информационный портал «Спортивная справка». - <http://www.sportspravka.com/>

18.Про спорт и легендарных спортсменов - <http://psls.ru/>

19.DanceSport. Популярный сайт среди всех танцоров. Здесь можно прочитать свежие

новости из мира танцевального спорта, посмотреть огромное количество фото и видео с различных турниров, почитать полезные статьи о танцевальном спорте.

20.Форум DanceSport. Самый посещаемый танцевальный российский форум.

21.Photodance.ru. Профессиональные фотографии с наиболее крупных российских турниров с возможностью их заказа.

22.Сеньорский танцевальный сайт. Сайт для танцоров группы "Сеньоры" (старше 35 лет).

Можно почитать новости из мира сеньорского танцевального спорта, посмотреть видео и фото танцевальных сеньорских пар, а также пообщаться на форуме и задать интересующие вопросы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152753

Владелец Рубцов Александр Евгеньевич

Действителен с 17.06.2026 по 17.06.2027