

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального бюджетного
учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа № 2 муниципального
образования городской округ
Симферополь Республики Крым»



А.Н. Черкасова

«20» июня 2023 г.

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

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 виду спорта «танцевальный спорт» - спортивные дисциплины «брейкинг», «брейкинг-командные соревнования», «европейская программа», «латиноамериканская программа» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 961 (далее – ФССП). Всероссийский реестр видов спорта (раздел 2 п.117 Общероссийских видов спорта).

Наименование вида спорта «танцевальный спорт».

Номер – код вида спорта: 086 000 1 5 1 1 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер - код спортивной дисциплины						
	086	008	1	8	1	1	Я
брейкинг	086	008	1	8	1	1	Я
брейкинг – командные соревнования	086	009	1	8	1	1	Ф
европейская программа	086	001	1	8	1	1	Я
латиноамериканская программа	086	002	1	8	1	1	Я

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

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:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8

4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап

			(этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	10-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	520-936

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия: - групповые;

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного 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	-	60 суток

5.3. спортивные соревнования:

а) Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

б) 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.

в) Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	4	4	2
Отборочные	-	-	2	2
Основные	2	4	4	4

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

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;

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 всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	8-14	10-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10		8	
1.	Общая физическая подготовка	75-100	100-114	114-190	160-240
2.	Специальная физическая подготовка	50-60	60-87	78-135	97-180
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8-16	16-26	26-50	30-70
4.	Техническая подготовка	65-80	78-112	112-180	140-220
5.	Тактическая подготовка	20-30	30-38	38-81	40-105
6.	Теоретическая подготовка	7-12	12-15	15-30	16-38
7.	Психологическая подготовка	4-6	8-10	10-15	10-20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	2-4	4-6	6-6
9.	Инструкторская практика	-	-	5-12	5-15
10.	Судейская практика	-	-	5-9	5-18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	2-4	4-10	6-12
12.	Восстановительные мероприятия	2-4	4-6	6-10	5-12
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	520-936

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного	В течение года

		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)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению 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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекции и беседы: Тема 1: Что такое допинг? Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы "фейр плей". Тема 2: Исторический обзор проблемы допинга Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия "допинг". Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты "Личное отношение к допингу".	В течение календарного года	Занятия могут проводиться либо в стандартных учебных классах, либо в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными мини-столиками). Используются иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Поскольку речь идет об организациях дополнительного образования, рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, "символическое взросление"). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности). Тема 4. Запрещенные субстанции Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их	В течение календарного года	

	аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов. Тема 5. Запрещенные методы Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.). Тема 6. Последствия допинга для здоровья Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.		
	Тема 7. Допинг и спортивная медицина Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов. Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу).		

Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом. Тема 9. Допинг и зависимое поведение Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.). Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила. Тема 11. Организация антидопинговой работы Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена. Тема 12. Процедура допинг-контроля Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.		
---	--	--

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу "Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств". Тема 14. Профилактика допинга Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы. Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.		
---	--	--

**9. План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)**

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по танцевальному спорту под руководством тренера-преподавателя, главного судьи соревнований	
3	Освоение обязанностей судьи в поле, секретаря, помощника секретаря.	Судейство соревнований по танцевальному спорту	

10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

№ п/п	Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация, готовность к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3-5 мин
			Разминка	15-20 мин
			Массаж	5-20 мин
			Активизация мышц	Растирание
			Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3-5 мин
2	Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
			Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
			Психорегуляция мобилизующей направленности	3-5 мин
3	Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
4	Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин
			Душ – теплый, умеренно холодный,	5-10 мин
			Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция

5	В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
			Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
6	После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
			Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
			Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
7	После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
			Сауна	1 раз в 3-5 дней
8	Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

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;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

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 учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по спортивной подготовке вида спорта «танцевальный спорт» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны ниже.

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

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

3.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	количество раз	не менее	не менее
			5	5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			70	
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов специальной физической подготовки				
3.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения	с	не менее	
			3,0	
3.2.	Исходное положение – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

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

**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками
на этапе начальной подготовки**

Начальный этап первого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни - это...О каком понятии идет речь?
2.	Раскройте понятие режим дня спортсмена.
3.	Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.
4.	Что из перечисленного относится к ценностям спорта: самосовершенствование, допинг, командный дух, честная игра, победа любой ценой?
5.	Сколько танцев входит в Латиноамериканскую программу спортивных бальных танцев? 1. три танца; 2. пять танцев; 3. восемь танцев.
Начальный этап второго года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	История развития танцевального спорта в России.
2.	Чем отличается спорт от физической культуры?
3.	Назовите стандартный темп танца Самба. 1. Музыка должна воспроизводиться со скоростью 30 тактов в минуту; 2. Музыка должна воспроизводиться со скоростью 60-62 такта в минуту; 3. Музыка должна воспроизводиться со скоростью 50-52 такта в минуту
4.	Что такое WAD A (B АД A) ?
5.	Гигиенические средства восстановления.
Начальный этап третьего года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Назовите основной ритм танца Джайв. 1. Считают: 1(раз), 2 (два), 3 (три), 4 - и (четыре - и); 2. Считают; 1 (раз), 2 (два); Считают: 1 (раз), 2 (два), 3 (три), 4 (четыре).
2.	Олимпийские игры состоят из ... 1) Чемпионатов по летним и зимним видам спорта 2) Соревнований между национальными сборными 3) Состязаний между спортсменами разных стран по олимпийским дисциплинам 4) Конкурсов по культурно-спортивным номинациям

3.	Безопасны ли для спортсмена препараты, содержащие запрещенные субстанции, в форме капель? а. Да, запрещенная субстанция может попасть в организм, только если применить препарат, содержащий запрещенную субстанцию, внутрь (проглотить его) б. Нет, запрещенная субстанция может попасть в организм и через слизистые (капли в глаза, нос) Да, если не принимать препарат слишком часто
4.	Средства восстановления: а) педагогические, медико-биологические, психологические, профилактически-реабилитационные б) физиологические, соматические, социально-культурные в) релаксационные, поведенческие, эмпирические
5.	Сколько основных направлений движения существует в танцевальном зале? 1. семь направлений; 2. восемь направлений 3. шесть направлений.

**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками
на учебно-тренировочном этапе**

Учебно-тренировочный этап первого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Назовите основные задачи физической культуры и спорта.
2.	Сколько периодов выделяют в изменениях функционального состояния организма человека во время учебно - тренировочных занятий или соревнований?
3.	ЕВСК по виду спорта «танцевальный спорт»
4.	С какой целью было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)?
5.	Назовите основной ритм танца Танго, медленно, медленно, медленно, быстро, быстро; Считают 1 (раз), 2 (два), 3 (три); медленно, медленно, быстро, быстро, медленно.
Учебно-тренировочный этап второго года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Какие специальные физические качества танцора вы знаете?
2.	Перечислите спортивные разряды в танцевальном спорте.
3.	Первой на церемонии открытия Олимпийских Игр идет делегация: 1) США 2) Страны, которая была хозяйкой предыдущей Олимпиады 3) Греции Страны, где будут проходить соревнования
4.	Сколько существует видов нарушений антидопинговых правил?
5.	Назовите основной ритм танца Квикстеп, быстро, быстро, быстро, быстро; быстро, медленно, быстро, медленно; медленно, медленно, быстро, быстро, медленно.
Учебно-тренировочный этап третьего года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Методы закаливание организма.
2.	Назовите основной ритм танца Самба. 1. Считают; 1 (раз), 2 (два);

3.	Международный Олимпийский день отмечается - 1) 29 февраля 2) 23 июня 3) 7 июля 4) 14 октября
4.	Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу.
5.	Дайте понятие учебно - тренировочному занятию. Раскройте цели.
Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Как расшифровывается МОК? Как часто проводятся Олимпийские игры?
2.	Раскройте понятие режим дня спортсмена.
3.	Дайте понятие соревновательной нагрузке.
4.	Если спортсмену по медицинским показаниям необходимо принимать запрещенное в спорте лекарственное средство, то в какую организацию он должен подать запрос на
5.	Назовите стандартный темп танца Танго. 1. Музыка должна воспроизводиться со скоростью от 58 до 60 тактов в минуту; 2. Музыка должна воспроизводиться со скоростью от 48 до 52 тактов в минуту; 3. Музыка должна воспроизводиться со скоростью 33 такта в минуту;
Учебно-тренировочный этап пятого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
2.	Что больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
3.	Что обозначает Олимпийская символика, 5 разноцветных колец на белом фоне? 1. Единство всех стран в период Олимпийских игр, мир, дружба. Кольца обозначают пять человеческих рас (негроидная, монголоидная и т.д.) 2. Пять переплетенных разноцветных колец, они означают — дружбу и единение спортсменов пяти материков: голубое кольцо — цвет Европы, желтое — Азии, черное — Африки, зеленое — Австралии, красное — Америки. 3. Все выше перечисленные варианты верны 4. Ни один из вариантов не верен.
4.	К какой группе веществ относятся нандролон, деканоат и метенолон?
5.	Сколько спортивных соревновательных программ входит в чемпионаты, турниры, соревнования по спортивным бальным танцам? 1. четыре программы; 2. восемь программ; 3. две программы.

**IV. Рабочая программа по виду спорта «танцевальный спорт»
(спортивным дисциплинам «брейкинг», «брейкинг – командные соревнования», «европейская программа», «латиноамериканская программа»)**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)
(для всех возрастных групп): этап начальной подготовки и
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки; на гимнастических снарядах: гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, ; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-6-м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250—700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13—16 лет), 4 кг (мальчики 13—15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Футбол, баскетбол, ручной мяч, бадминтон, теннис, настольный теннис и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом

вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)
(для всех возрастных групп): этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Этап НП, период до одного года обучения

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

Упражнения для развития гибкости и пластики.

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

Игротанцы.

Этап НП, период свыше одного года обучения

Упражнения для укрепления осанки.

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для согласования движений с музыкой (игропластика).

Задания на развитие внимания.

Дыхательные упражнения.

Элементы асимметричной гимнастики.

УТЭ, период до 3 лет

Выработка навыков правильности и чистоты исполнения.

Закрепление устойчивости.

Развитие координации.

Развитие выразительности поз.

Экзерсис на полупальцах на середине зала.

Увеличение нагрузки на adagio и усложнение его построения.

Начало изучения pirouettes и заносок.

УТЭ, период свыше 3 лет

Выработка навыков правильности и чистоты исполнения.

Проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений.

Выработка устойчивости на полупальцах.

Исполнение упражнений entournant на середине зала.

Усложнение adagio за счет новых движений.

Дальнейшее освоение техники pirouette и заносок.

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

Упражнения для развития равновесия (все этапы подготовки) Упражнения на силу мышц ног и туловища.

Упражнения на уменьшенной опоре (на носках, носке одной ноги).

Упражнения на повышенной опоре (скамейке, бревне).

Упражнения с отключением зрительного анализатора (с закрытыми глазами).
Упражнения с раздражением вестибулярного анализатора (движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты).
Фиксация заключительных фаз движений (поворотов, прыжков, волн).

Хореографическая подготовка

Спортивная хореография - программы и комплексы хореографических упражнений, направленные на улучшение спортивных результатов в художественных видах спорта, в том числе в танцевальном спорте. Без занятий хореографией невозможно представить современный спортивный танец.

Хореографическая подготовка направлена на:

- совершенствование координации движений;
- овладение базовыми танцевальными движениями;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц спины и ног.

Хореографическая подготовка проводится в основном на начальном и учебно-тренировочном этапах многолетней тренировки. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства хореографическая подготовка проводится в минимальном объеме и носит поддерживающий и корректирующий характер.

Хореография в спортивных балльных танцах делится на два вида: учебная (формирующая) и постановочная.

Учебная хореография - комплекс танцевально-гимнастических упражнений, формирующих тело танцовщика, создающих основу, базу, для безупречной техники исполнения танцевальных элементов.

Постановочная хореография - танцевальная композиция, составленная из логически выстроенных элементов и фигур, основанная на определенной «лексике» выбранного хореографического жанра или танцевального направления.

В спортивной хореографии применяются локальные и общие (комплексные) программы.

Локальные программы - комплексы упражнений на одну группу мышц либо одно координационное качество:

- растяжка (для шпагатов, батманов, махов, высоких киков, глубоких выпадов, медленного поднятия ноги и т.д.);
- постановка корпуса (стойка в ST, LA), укрепление мышечного корсета, пластика и статика позвоночника;
- постановка рук (упражнения на пластику и динамику рук, координация, позиции и уровни в спортивно-балльном танце, синхронность рук в LA-позициях, объем и выразительность);
- разработка коленей и стоп (постановка коленного сустава, растяжка и укрепление голеностопа и стопы, мягкость и выработка танцевального подъема);
- постановка баланса (устойчивость, равновесие, сила, гибкость нижних конечностей);
- вращения (техника и тренинг всех возможных танцевальных вращений,

пируэтов, шане, спиральных поворотов и т.д.);

- сила ног (подкачка икроножных, бедренных, ягодичных мышц, формирование мышечного рельефа, устойчивости, выносливости и скорости танцевания);

- энергетика танца (взаимодействие в паре, синхронность, распределение танца в паркетном пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность).

Общие (комплексные) программы включают:

- обще силовой тренинг (подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации любой танцевально-хореографической информации);

- партерная гимнастика (комплекс упражнений, разрабатывающий собранность мышечного аппарата, проработку внутренней поверхности бедра, голеностопа, прокачка пресса и спины);

- корректирующая гимнастика (устранение дефектов фигуры, прокачка различных мышечных групп для гармонического развития тела, борьба с лишним весом, усиление или замедление роста);

- классическая хореография для европейской программы (адаптированный экзерсис у «станка»);

- воспитание культуры движений, чистота линий тела, постановка корпуса, баланса;

- основы джаз-модерн хореографии для латиноамериканской программы (балансировка центров, «изоляция», разработка локальной подвижности различных частей тела, приобретение пластичности, скорости, направленности движения, объема).

Этап III

1. Постановка рук.

2. Постановка баланса.

3. Общесиловой тренинг.

4. Воспитание культуры движений.

Этап учебно- тренировочный

1. Растяжка.

2. Постановка корпуса.

3. Постановка рук.

4. Разработка коленей и стоп.

5. Вращения.

6. Сила ног.

7. Энергетика танца.

8. Общесиловой тренинг.

9. Партерная гимнастика.

10. Корректирующая гимнастика.

11. Классическая хореография для европейской программы.

12. Воспитание культуры движений.

13. Основы джаз-модерн хореографии для латиноамериканской Программы.

УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

(для всех возрастных групп)

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Понятие спортивных соревнований по танцевальному спорту, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по танцевальному спорту на Первенство России, ЮФО, субъекта, города, спортивной школы. Отбор и участие сильнейших спортсменов школы в соревнованиях. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по танцевальному спорту. Теория и практика судейства соревнований. Проведение Федерацией танцевального спорта Республики Крым семинаров для юных судей. Судейская бригада: главный судья соревнований, секретарь. Их роль в организации и проведении соревнований.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех возрастных групп): этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Европейская программа

Перечень базовых фигур для изучения на этапах и периодах подготовки представлен ниже в виде таблиц.

Медленный вальс. 1-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП 1 года обучения;
- на этапе НП 2 года обучения.

№ п/п	Название фигуры
1	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый)
2	Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый)
3	Правый поворот
4	Левый поворот
5	Шассе из ПП
6	Правый спин поворот
7	Правый поворот с хезитейшн (Перемена хезитейшн)
8	Левое кортэ
9	Наружная перемена
10	В иск назад
11	Поступательное шассе вправо
12	Плетение в ритме вальса (Основное плетение)
13	Плетение (Плетение из ПП)
14	Лок-степ назад (Лок назад) (мужчина и дама)
15	Лок-степ вперед (Лок вперед) (мужчина и дама)

Медленный вальс. 2-я степень сложности. Фигуры для изучения:

- на этапе НП 3 года обучения

№ п/п	Название фигуры
1	Закрытый телемарк (Телемарк)
2	Открытый телемарк (Телемарк в ПП)
3	Закрытый импетус поворот (Импетус)
4	Открытый импетус поворот (Импетус)
5	Кросс хезитейшн (Кросс хезитейшн из ПП)
6	Крыло (Крыло из ПП)
7	Закрытое крыло (Крыло)
8	Двойной левый спин
9	Наружный спин
10	Поворотный лок влево (Поворотный лок)
11	Поворотный лок вправо
12	Левый пивот
13	Дрэг хезитейшн

Медленный вальс. 3-я степень сложности.

Фигуры для:

- изучения на этапе УТ до 3 лет обучения;

- совершенствование на этапе УТ период свыше 3 лет обучения

№ п/п	Название фигуры
1	Левый фоллэвэй и слип пивот
2	Ховер кортэ
3	Фоллевэй виск
4	Фоллевэй правый поворот
5	Бегущий спин поворот
6	Быстрый правый спин поворот
7	Проходящий правый поворот из ПП
8	Открытый правый поворот
9	Бегущее окончание
10	Бегущее кросс шассе
11	Изогнутое перо
12	Изогнутое перо из ПП
13	Изогнутое перо в перо назад

Танго. 2-я степень сложности. Фигуры для изучения:

- на этапе НП 3 года обучения

№ п/п	Название фигуры
1	Ход (Ход танго)
2	Поступательный боковой шаг

3	Поступательное звено
4	Альтернативные методы выхода в ПП (Тэп - Альтернативный выход в ПП)
5	Закрытый променад
6	Открытое окончание
7	Открытый променад
8	Открытый левый поворот, дама — сбоку (с закрытым или с открытым окончанием)
9	Открытый левый поворот, дама — в линию (с закрытым или с открытым окончанием)
10	Основной левый поворот
11	Быстрый левый поворот
12	Левый поворот на поступательном боковом шаге
13	Правый рок-поворот (рок-поворот)
14	Кортэ назад
15	Рок на ПН (рок назад на ПН)
16	Рок на ЛН (рок назад на ЛН)
17	Правый твист-поворот (Правый твист-поворот и 1111)
18	Правый твист-поворот из закрытой позиции
19	Правый променадный поворот (Правый поворот из ПП)
20	Променадное звено, включая вариант Променадное звено с поворотом влево
21	Фо-степ
22	Браш-тэп
23	Наружный свивл Наружный свивл вправо (Наружный свивл, метод 1) Наружный свивл влево (Наружный свивл, метод 2) Наружный свивл в повороте влево (Наружный свивл в повороте влево, методы 3 и 4)
24	Фоллевэй променад
25	Фо-степ перемена
26	Открытый променад назад
27	Файв-степ
28	Файв-степ в повороте влево
29	Виск
30	Виск назад
31	Фоллевэй фо степ

Танго. 3-я степень сложности.

Фигуры для:

- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;
- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения.

№ п/п	Название фигуры
----------	-----------------

1	Чейс
2	Левый фоллевэй и слип пивот
3	Закрытый телемарк
4	Открытый телемарк
5	Наружный спин
6	Проходящий правый поворот (Открытый правый поворот)
7	Левый пивот
8	Ин — Аут

Венский вальс. 1-я степень сложности. Фигуры для изучения:

- на этапе НП первого года обучения;
- на этапе НП второго года обучения.

№ п/п	Название фигуры
1	Правый поворот

Венский вальс. 2-я степень сложности. Фигуры для изучения:

- на этапе НП третьего года обучения

№ п/п	Название фигуры
1	Левый поворот
2	Перемена вперед с ПН - из правого поворота в левый
3	Перемена вперед с ЛН - из левого поворота в правый
4	Перемена назад с ЛН - из правого поворота в левый
5	Перемена назад с ПН - из левого поворота в правый

Медленный фокстрот: 3-я степень сложности. Фигуры для:

- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;
- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения

№ п/п	Название фигуры
1	Перо (Перо шаг)
2	Левый поворот
3	Тройной шаг
4	Правый поворот
5	Окончание каблучный пулл
6	Закрытый импетус поворот (Импетус)
7	Перо-окончание
8	Перо из ПП
9	Левая волна
10	Плетение (Основное плетение)
11	Основное плетение, включая вариант. Продолженное основное плетение
12	Смена направления

13	Правое плетение (включая вариант Продолженное правое плетение)
14	Закрытый телемарк (Телемарк)
15	Открытый телемарк (Телемарк в ГП)
16	Проходящий правый поворот из ГП (Открытый правый поворот из ГП)
17	Открытый правый поворот (в редакции)
18	Наружный свивл
19	Открытый импульс поворот (Импульс в ГП)
20	Плетение из ГП (включая вариант Продолженное плетение из ГП)
21	Топ спин
22	Правый телемарк
23	Ховер перо
24	Ховер телемарк
25	Быстрое правое плетение из ГП (Бегущее плетение из ГП)
26	Правый твист поворот
27	Быстрый открытый левый поворот
28	Быстрый открытый левый поворот
29	Левый пивот
30	Ховер кросс
31	Изогнутое перо
32	Перо назад
33	Изогнутое перо из ГП
34	Левый фоллевэй и слип пивот
35	Баунс фоллевэй с плетение-окончанием
36	Правый зигзаг из ГП
37	Продолженная левая волна
38	Изогнутый тройной шаг
39	Двойной левый спин
40	Правый ховер телемарк
41	Наружный спин
42	Наружная перемена
43	Поступательное шассе вправо
44	Бегущее окончание
45	Ховер кортэ
46	Перо (Перо шаг)

Квикстеп. 1-я степень сложности. Фигуры для изучения:

- на этапе НП 1 года обучения;
- на этапе НП 2 года обучения.

№ п/п	Название фигуры
1	Четвертной поворот вправо
2	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3	Правый поворот на углу зала (Правый поворот)
4	Правый пивот поворот

5	Правый спин поворот
6	Правый поворот с хезитейшн
7	Перемена хезитейшн
8	Поступательное шассе (Поступательное шассе ВЛ)
9	Лок-степ вперед (Лок вперед)
10	Лок-степ назад (Лок назад)
11	Поступательное шассе вправо
12	Левый поворот (Левый шассе поворот)
13	Типпл шассе вправо
14	Бегущее окончание
15	Правый поворот, лок-степ назад, бегущее окончание
16	Кросс шассе
17	Типпл шассе влево
18	Наружная перемена
19	Ви 6

Квикстеп. 2-я степень сложности. Фигуры для изучения:

- на этапе НП 3 года обучения.

№ п/п	Название фигуры
1	Закрытый импетус поворот (Импетус)
2	Левый пивот
3	Двойной левый спин
4	Быстрый открытый левый поворот (Открытый левый поворот)
5	Бегущий правый поворот
6	Четыре быстрых бегущих
7	Закрытый телемарк (Телемарк)
8	Зигзаг, лок-степ назад, бегущее окончание
9	Зигзаг
10	Виск
11	Виск назад
12	Плетение из ПП
13	Крыло
14	Крыло из ПП

Квикстеп. 3-я степень сложности.

Фигуры для:

- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;

- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения.

№ п/п	Название фигуры
1	Смена направления
2	Дрэг хезитейшн
3	Кросс свивл

4	Фиштейл
5	Шесть быстрых бегущих
6	Ховер кортэ
7	Типси вправо
8	Типси влево
9	Румба кросс
10	Бегущее кросс шассе
11	Открытый импетус поворот (Импетус в ПП)
12	Открытый телемарк (Телемарк в ПП)
13	Наружный спин
14	Проходящий правый поворот из ПП
15	Открытый правый поворот
16	Левый фоллевэй и слип пивот
17	Поворотный лок вправо
18	Поворотный лок вправо
19	Изогнутое перо
20	Изогнутое перо из ПП
21	Правый фоллевэй поворот
22	Бегущий спин поворот

Латиноамериканская программа

Перечень базовых фигур для изучения на этапах и периодах подготовки представлен ниже в виде таблиц.

Самба. 1-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП 1 года обучения;
- на этапе НП 2 года обучения.

№ п/п	Название фигуры
1	Основные движения: - с ПН - с ЛН - поступательное - в сторону - наружное
2	Ритм баунс
3	Самба виски влево или вправо (Виски)
4	Вольта поворот дамы на месте вправо или влево (Виски с поворотом дамы под рукой)
5	Променадный самба ход (Самба ход в ПП)
6	Самба ход в сторону
7	Самба ход на месте

8	Ботафого в продвижении вперед
9	Бота фото в продвижении назад (Бота фото в продвижении назад, заканчивая в ГП)
10	Теневые ботафого (Крисс кросс бота фого)
11	Променадная ботафого (Бота фого в променад и контр променад)
12	Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции (Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции)
13	Вольта в продвижении вправо и влево (Крисс кросс вольта)
14	Сольный вольта поворот на месте
15	Непрерывный сольный вольта поворот на месте ВЛ или ВП
16	Непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево (Мейпоул)
17	Левый поворот

Самба. 2-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП 3 года обучения.

№ п/п	Название фигуры
1	Корта джака
2	Закрытые роки на ПН и ЛН (Закрытые роки)
3	Открытые роки вправо и влево (Открытые роки)
4	Роки назад на ПН и ЛН (Закрытые роки)
5	Коса
6	Раскручивание
7	Аргентинские кроссы
8	Спиральный поворот дамы на трёх шагах (Двойной спиральный поворот)
9	Самба локи в открытой контр ГП и открытой ГП (Самба локи, дама с левой стороны или с правой стороны)
10	Самба шассе в сторону
11	Дроппт вольта

Самба (samba). 3-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе УТ, период до 3 лет обучения;

- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения.

№ п/п	Название фигуры
1	Методы смены ног (Смены ног)
2	Методы смены ног (в редакции [3])
3	Ботафого в теневой позиции
4	Вольта в продвижении в теневой позиции
5	Дроппт вольта в теневой позиции
6	Вольта по кругу в теневой позиции

7	Корта джака в теневой позиции
8	Корта джака с одноименных ног
9	Дополнительные фигуры и движения, которые могут быть исполнены в правой теневой позиции: - Самба ход на месте - Променадный самба ход - Кариока ране - Самба шассе в сторону - Самба виск ВП и ВЛ - Ритм баунс
10	Контра бота фого (Ботафого с одноименных ног)
11	Вольта по кругу вправо или влево (Карусель)
12	Сольная вольта по кругу в повороте ВП или ВЛ
13	Правый ролл
14	Левый ролл
15	Бег в променад и контрпроменад
16	Дрэг
17	Крузадо шаги в теневой позиции
18	Крузадо локи в теневой позиции
19	Непрерывные крузадо локи
20	Кариока ране

Ча-ча-ча. 1-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП 1 года обучения;
- на этапе НП 2 года обучения.

№ п/п	Название фигуры
1	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: - Шассе вправо и влево - Компактное шассе - Лок вперед и назад - Ронд шассе - Хип твист шассе (Твист шассе) - Слип клоус шассе (Слип шассе) - Сплит кьюбен брейк шассе - Бегущие шаги вперед и назад - Бегущее шассе / Меренга шассе
2	Тайм степ
3	Основное движение в закрытой позиции
4	Основное движение в открытой позиции
5	Веер
6	Хоккейная клюшка
7	Поворот на месте влево или вправо

8	Поворот-переключатель влево или вправо
9	Поворот под рукой влево и вправо
10	Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)
11	Плечо к плечу
12	Рука к руке
13	Три ча-ча-ча
14	Шаги в сторону (влево или вправо)
15	Туда и обратно
16	Правый волчок
17	Раскрытие вправо
18	Закрытый хип твист
19	Алемана
20	Открытый хип твист

Ча-ча-ча. 2-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НПЗ года обучения.

№ п/п	Название фигуры
1	Кросс бэйсик
2	Левый волчок
3	Раскрытие из левого волчка
4	Локон
5	Спираль
6	Роуп спиннинг
7	Аида
8	Кубинский брейк в том числе в виде фигур: - Кубинский брейк в открытой позиции - Кубинский брейк в открытой контр ПП
9	Дробный кубинский брейк в том числе в виде фигур: - Дробный кубинский брейк в открытой контр ПП - Дробный кубинский брейк из открытой контр ПП и открытой ПП
10	Чейс
11	Усложненное раскрытие вправо
12	Усложненный хип твист
13	Турецкое полотенце

Ча-ча-ча (cha cha cha). 3-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе УТ, период до 3 лет обучения;

- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3х лет обучения.

№ п/п	Название фигуры
1	Ритм «гуапача»

2	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: - Ранавей шассе (Бегущее шассе) - Тайм степ шассе - Виск шассе
3	Закрытый хип твист со спиральным окончанием (Хип твист со спиральным окончанием)
4	Открытый хип твист со спиральным окончанием (Развитие фигуры Хип твист со спиральным окончанием)
5	Возлюбленная
6	Следуй за мной
7	Синкопированный открытый хип твист
8	Непрерывный хип твист по кругу
9	Окончание - лок с большей степенью поворота
10	Непрерывный лок с большей степенью поворота
11	Свивл из лока с большей степенью поворота
12	Свивл хип твист
13	Свивлы
14	Шаги и виски
15	Методы смены ног: - Простая смена ног - Метод 1 - Шассе в П боковую позицию - Метод 2 - Лок в П боковую позицию - Метод 3 - Звено в лицевую позицию - Метод 4 - Звено в веерную позицию - Метод 5 - Синкопированное звено в П боковую позицию

Румба (rumba). 2-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП 3 года обучения.

№ п/п	Название фигуры
1	Основное движение (Основное движение в закрытой позиции)
2	Основное движение в открытой позиции
3	Альтернативные основные движения
4	Поступательные шаги вперед или назад
5	Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции
6	Шаги в сторону влево и вправо
7	Кукарача
8	Шаги в сторону и кукарача
9	Веер
10	Хоккейная клюшка
11	Поворот на месте влево или вправо
12	Поворот-переключатель влево или вправо

13	Поворот под рукой вправо или влево
14	Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)
15	Плечо к плечу
16	Рука к руке
17	Правый волчок
18	Раскрытие вправо
19	Раскрытие вправо
20	Раскрытие вправо и влево
21	Закрытый хип твист
22	Алемана
23	Открытый хип твист
24	Усложненное раскрытие
25	Усложненный хип твист
26	Левый волчок
27	Раскрытие из левого волчка
28	Фоллэвэй (Аида)
29	Кубинские роки, счет «2.3.41»
30	Спираль
31	Локон
32	Роуп спин (Роуп спиннинг)
33	Фенсинг (Фенсинг со спин-окончанием)
34	Скользящие дверцы
35	Усложненные скользящие дверцы

Румба (rumba). 3-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе УТ, период до 3 лет обучения;
- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения

№ п/п	Название фигуры
1	Хабанера-ритм
2	Поступательные шаги вперед в теневой позиции (Кики воке)
3	Синкопированные кубинские роки
4	Три тройки
5	Три алеманы
6	Непрерывный хип твист
7	Непрерывный хип твист по кругу (Хип твист по кругу)
8	Ранавей алемана (Бегущая алемана)
9	Синкопированный открытый хип твист
10	Свивлы
11	Основное движение с большей степенью поворота

Пасодобль. 3-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе УТ, период до 3 лет обучения;
- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения

№ п/п	Название фигуры
1	Аппель
2	Синкопированный аппель
3	На месте
4	Основное движение
5	Марш
6	Шассе вправо
7	Шассе влево
8	Шассе влево, законченное в ПП
9	Шассе вправо и влево с подъемом и без подъема
10	Атака
11	Перемещение (включая Атаку и Слип атаку)
12	Дрэг
13	Променадная приставка (Закрытый променад)
14	Променадное звено
15	Променад
16	Фоллевэй виск (Экар)
17	Восемь
18	Разъединение
19	Разъединение в фоллевэй виск
20	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»)
21	Фоллевэй-окончание к разъединению
22	Шестнадцать
23	Твист поворот (Правый твист поворот)
24	Променад в контр променад
25	Большой круг
26	Открытый телемарк
27	Ла пасс
28	Бандерильи
29	Синкопированное разъединение
30	Левый фоллевэй
31	Испанская линия
32	Фламенко тэпс
33	Твисты
34	Шассе плащ
35	Вращения в продвижении из ПП
36	Вращения в продвижении из контр ПП
37	Фарол
38	Фарол, включая Фреголину (Фрэголина)
39	Удар пикой
40	Вариация с левой ноги

41	Методы смены ног
42	Альтернативные методы выхода в ПП

Джайв. 1-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП 1 года обучения;
- на этапе НП 2 года обучения.

№ п/п	Название фигуры
1	Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва: - Лок вперед - Лок назад - Один шаг, счет «М» - Тэп-степ (Удар-шаг), счет «ББ» - Флик-приставка, счет «ББ»
2	Основное движение на месте
3	Основное движение из позиции фоллевэй (Фоллевэй рок)
4	Смена мест справа налево
5	Смена мест справа налево со сменой рук
6	Смена мест слева направо
7	Смена мест слева направо со сменой рук
8	Смена рук за спиной
9	Звено
10	Двойное звено
11	Фоллевэй троуэвэй
12	Американский спин
13	Стоп энд гоу
14	Хлыст
15	Двойной кросс хлыст (Двойной хлыст)
16	Троуэвэй хлыст
17	Двойной хлыст троуэвэй
18	Тоу хил свивлз (Носок-каблук свивлы)
19	Променадный ход (медленный и быстрый) (Шаги)
20	Удар бедром (Толчок левым плечом)

Джайв. 2-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП 3 года обучения.

№ п/п	Название фигуры
1	Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва: - Джайв ронд шассе - Бегущее шассе

2	Флик болл чеиндж (Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры Звено)
3	Сайд рок
4	Брейки в Джайве
5	Перекрытый фоллевэй троуэвэй
6	Перекрытая смена мест слева направо
7	Простой спин
8	Рок в простой спин
9	Муч
10	Кёли вип
11	Левый хлыст
12	Ветряная мельница
13	Шаги цыпленка
14	Раскручивание
15	Испанские руки
16	Майами спешал
17	Флики в брейк
18	Крадущиеся шаги, флики и брейк

Джайв. 3-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе УТ, период до 3 лет обучения;
- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения.

№ п/п	Название фигуры
1	Смена мест справа налево с двойным поворотом
2	Шоулдер спин
3	Чаггин
4	Катапульта
5	Брэик Лайерда
6	Шуга пуш

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В танцевальном спорте следует рассматривать следующие виды тактики:

1. Тактика подбора пар в зависимости от физиологических особенностей (например, роста), скорости реакции, моторики, пластики, динамики спортсменов.
2. Тактика построения танцевальных фигур и целостного танца для конкретных пар. Также зависит от физиологических особенностей пары.
3. Тактика выступления ансамблей: выбор фигур и их порядка, выбор порядка танцев, выбор схем и видов перестроений (фигур), выбор скорости перестроений.
4. Тактика анализа собственных выступлений и выступлений соперников при помощи просмотров видеозаписей.
5. Главная особенность тактики в танцевальном спорте - она проявляется только на

учебно-тренировочных занятиях, так как на соревнованиях спортсмены не имеют возможности на ходу менять варианты выступления, и их единственной задачей является максимально техничное и артистичное исполнение заранее отрепетированной программы.

6. Все виды тактики в танцевальном спорте применяются на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап НП-1 года обучения

Техника безопасности

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

Расположение запасных выходов. Электроприборы. Номер пожарной службы. Главные правила при любой опасности: не поддаваться панике, не терять самообладание.

Гигиена закаливание медицинский осмотр

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви танцора. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра для спортсменов.

Танцевальная форма. Внешний вид.

Танцевальный костюм, обувь, прическа, спортивный костюм.

Музыкальная грамота

Музыка - искусство, в котором идеи, переживания, настроения выражены в ритмически-организованных сочетаниях звуков и тонов. Музыка - ритмическая и эмоциональная основа танца. Музыкальные жанры.

Терминология

Названия фигур, танцевальных позиций и танцев.

Этап НП 2-3 года обучения

Техника безопасности

Знакомство с правилами дорожного движения. Безопасные приемы и способы выполнения упражнений. Требования к спортивному инвентарю, оборудованию и экипировке.

Правила поведения и порядок эвакуации при пожаре. Правила безопасности при обращении с электроприборами.

Гигиена физические упражнения

Гигиенические требования к чистоте тела танцора. Значение душа после тренировки. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на костномышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Здоровый образ жизни.

Правила соревнований

Знакомство с организацией соревнований и основами судейства.

Танцевальная форма. Внешний вид.

Отделка танцевального костюма, аксессуары костюма, обувь, украшения, макияж, прическа.

Музыкальная грамота

Звук как мельчайший строительный элемент музыкальной речи. Музыкальный звук и его основные свойства: высота, сила, тембр и длительность. Мелодический рисунок. Мелодия и аккомпанемент. Контрастная музыка: быстрая-медленная, веселая-грустная, громкая-тихая. Быстрый, медленный, умеренный темп. Связь музыки и моторных реакций человеческого тела. Расчлененность и связность музыкальной речи. Одночастная и двухчастная форма.

Терминология

Названия фигур. Позиции стоп, построение, направление. Названия танцев.

Этап УТ, период до 3 лет обучения

Перспективы подготовки танцоров

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства танцоров.

Гигиена, физические упражнения

Основы спортивного питания. Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь.

Физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Врачебно-педагогический контроль.

Строение и функции организма человека. Резервы функциональных систем организма. Динамика физических возможностей и функционального состояния спортсмена в годичном цикле. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма. Содержание и значение врачебного и педагогического контроля.

Основы техники исполнения танцевальных фигур

Понятие о технико-тактической подготовке. Техника танцевальных фигур и элементов. Анализ индивидуальной техники танцоров. Типичные ошибки.

Правила соревнований

Подробный анализ правил соревнований. Классы мастерства танцоров. Круги соревнований.

Музыкальная грамота

Музыкальная тональность: минорная, мажорная. Музыкальная фраза, предложение и тема. Понятие о метре (музыкальном размере). Двух-, трех-, и четырехдольные метры - основные музыкальные размеры танцевальной музыки. Длительности: 1/2, 1/4, 1/8, 1/16. Сильные и слабые доли. Динамика - одно из важнейших средств выразительности в танцевальной музыке, «динамический ритм». Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодий, ритма и темпа музыки. Соответствие пластики с мелодией в одних танцах или с ритмом (ритмической мелодией) в других. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущения сильных и слабых долей такта (отхлопывание ритмов изучаемых фигур без музыки и с музыкой, дирижирование).

Терминология

Названия танцевальных фигур в соответствии с классом подготовки танцора. Названия танцев.

Этап УТ, период свыше 3 лет обучения

Перспективы подготовки танцоров

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства танцоров. Психологическая подготовка танцоров.

Анализ соревновательной деятельности

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

Техника исполнения танцевальных фигур

Углубленное изучение техники танцевальных фигур и элементов. Индивидуальный анализ техники танцоров учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

Основы методики тренировки танцора

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

Музыкальная грамота

Музыкально-ритмические характеристики изучаемых танцев. Музыкальная тема и художественный образ. Джазовый квадрат, повтор и неповтор как основные методы построения танцевальной музыки. Затакт. Синкопа. Темп, ритм (ритмический рисунок) и их связь с характером музыки. Легато, стаккато. Инструментовка, оркестровка, аранжировка. Развитие музыкальности путем прослушивания и анализа содержания и построения музыки изучаемых и других танцев, определение на слух музыкального размера и ритма.

Судейско-тренерская подготовка

Принципы вынесения судейских оценок на соревнованиях. Основы работы тренера.

Терминология

Название танцевальных фигур в соответствии с классом подготовки танцора.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

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

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью тоже используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться в все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

- *в подготовительный период подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психологического восстановления организма.

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

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей

спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (тестирование и контроль)

Тестирование физической подготовленности осуществляется один раз в год, в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает в себя следующие тесты.

- Бег на 30 м и 20 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Челночный бег 3 x 10 м. Оборудование: секундомер, фиксирующий десятые доли секунды.

Описание. На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий. Оценивается лучший результат из двух.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии, в и.п. ноги параллельно, и толчком двумя ногами взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Приседания. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. На счет раз присесть руки поднять перед собой, на счет два принять исходное положение. Оценивается максимальное количество исполнений упражнений за 30 с.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию, отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Описание тестового задания: в течение 60 секунд необходимо выполнить максимально большое число повторений подъема туловища из положения лежа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Необходимое оборудование: секундомер, гимнастический мат или коврик. Тест можно выполнять в парах, один испытуемый будет помогать другому удерживать ноги испытуемого за голеностопы.

Инструкция для испытуемого: сядьте на мат, согните ноги в коленях, при этом стопы должны полностью опираться о поверхность мата. Кисти рук соедините на затылке, локти упираются в колени, из этого исходного положения ложитесь на

спину. Коснитесь плечами мата, поднимайтесь и возвращайтесь в исходное положение. Положение рук на затылке во время теста не меняйте. Начинайте выполнение задания после того, как тренер скажет: «внимание, марш». Старайтесь делать опускание и поднятие туловища как можно быстрее. Прекращайте выполнение теста, услышав команду: «стоп». Этот тест выполняется только один раз.

Оценивается: количество подъемов туловища за 30 секунд.

*Комплекс контрольных упражнений по тестированию
уровня специальной физической подготовленности.*

- Наклон вниз стоя на гимнастической скамейке. Выполняют из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе выпрямлены. Оценивается исполнение упражнения.
- Прыжки через скакалку на двух ногах с прямыми ногами в воздухе. Измеряется количество прыжков за 1 минуту.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одна из задач является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапах многолетней подготовки танцоров. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в танцевальном спорте терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем 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.

Тренирующиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать обучающимся

младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Тренирующиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Для тренирующихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, арбитра, секретаря.

МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия, указано в Таблице ниже.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики танцевального спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия,	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные	8-10 мин

Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от соревнований день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

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

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред

рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

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

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие

приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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

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

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

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

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

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное

				питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

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

наличие хореографического зала
наличие тренировочного спортивного зала;
наличие тренажерного зала;
наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 1 и 2);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 3);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица № 1

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	6
4.	Жилет с отягощением	штук	14
5.	Зеркало 12х2 м	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	14
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
9.	Обруч гимнастический	штук	14
10.	Палка гимнастическая	штук	14
11.	Пояс утяжелительный	штук	14
12.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	14
14.	Станок хореографический 12 м	комплект	1

15.	Стенка гимнастическая	штук	7
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17.	Утяжелители для ног	комплект	14
18.	Утяжелители для рук	комплект	14
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Паркет (паркетная доска) (от 162 м ²)	комплект	1
21.	Брусья гимнастические	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», вместо паркета (паркетной доски) возможно использование напольного покрытия со следующими характеристиками			
22.	Напольное покрытие (паркет, паркетная доска, ламинат, пластик сценический, масонит или синтетическое - типа «линолеум») (от 96 м ²)	комплект	1

Таблица № 2

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

Таблица № 3

Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

- Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

- 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», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы:
официальная страничка учреждения в социальной сети ВКонтакте, сайт учреждения: <https://sport2simf.crimeaschool.ru>

20. Перечень информационного обеспечения

Информационно - методические ресурсы:

Дидактические:

1. Обучающие видеофильмы: «Обучение бальным танцам с «О». Полька базовая схема и прогон всех танцев.»; «Работа рук (спортивные-бальные танцы)»; «Обучающее видео по спортивным бальным танцам 1 часть, Английские вариации»; «Пасодобль соло. Вариация для начинающих, часть 2. Соло латина».

2. Видеозаписи соревнований, снятых в течение учебно - тренировочных занятий и на спортивных мероприятиях.

Контрольно - измерительные:

1. Контрольные нормативы;

2. Контрольно - переводные нормативы;
3. Нормативы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Список методических и учебных пособий:

1. Айзенберг Э.А. Учебное пособие «Методика преподавания хореографических дисциплин» для студентов хореографических отделений колледжей культуры и искусства ГБПОУ РБ Башкирский республиканский колледж культуры и искусства, г.Стерлитамак, Российская Федерация.
2. Кондратенко Г.М. Танцы и игры для детей 6-летнего возраста. Учебное пособие. СПб, НОУ «Институт развития образования «Смена», 2007 г.
3. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. - М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008 -114 с.
4. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте: [учеб, пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. - Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 2013.-96 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2021. - 520 с.
6. Теория и методика танцевального спорта. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов/ Составители: С. В. Орлова, Е. Г. Салимгареева. Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011 г. - 94 с.
7. Шевченко Е.П., Методика преподавания бального танца. Учебно-методические пособие. - Саратов, 2016 - 53 с.
8. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом начальной школы по ритмике, ритмопластике и бальным танцам. (Приложение. Описание историко-бытовых и отечественных бальных танцев.) СПб; 2006 г.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Сайт Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
3. Сайт Олимпийский комитет России - www.roc.ru
4. Сайт Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
5. Сайт Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
6. Сайт Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
7. Сайт Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Lib.sportedu.ru
8. Сайт Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru,
9. Сайт Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» www.cfkis.spb.ru
10. Сайт Всероссийской Федерации танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла <https://fdsarr.ru/dance/>
11. Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/>).