

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

“УТВЕРЖДАЮ”

Директор МБОУ ДО ССШ № 1

_____ А.И. Плотников

«29» мая 2023

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 «танцевальный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 № 984 (далее – ФССП).

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 по виду спорта «танцевальный спорт».

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

Таблица 1

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

4. Объем Программы

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы объема тренировочной нагрузки (Таблица 2)

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

1) учебно-тренировочные занятия: групповые

2) учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Таблица 3)

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

3) Спортивные соревнования в спорте являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по танцевальному спорту подразделяются на различные виды (таблица 4): тренировочные, контрольные и основные соревнования.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенст-	Этап высшего спортивного

	подготовки		этап (этап спортивной специализации)		вованя спортивного мастерства	мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для женщин						
Контрольные	2	4	4	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	2	4
Основные	2	4	4	4	5	6

В тренировочных соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсменов, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др.

При этом повышается уровень тренированности спортсменов, приобретается соревновательный опыт. Кроме этого важнейшей задачей этих состязаний является подведение спортсмена к основным соревнованиям макроцикла. Данные соревнования могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсменов. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки и осуществлять отбор спортсменов в сборные команды. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсменам необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмены должны проявить полную

мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество и ранг соревнований по танцевальному спорту predeterminedены требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «танцевальный спорт»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «танцевальный спорт»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Для достижения максимального эффекта подготовки спортсменов к основным и главным соревнованиям, а также при периодизации и построении циклов подготовки, следует использовать рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок (таблица 5).

Основными показателями нагрузки, принятыми в танцевальном спорте, являются:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки.

Таблица 5

Нормативы объема тренировочной нагрузки

	Этапы спортивной подготовки
--	-----------------------------

Этапный норматив	Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	10-18	16-24	18-32
Количество тренировок в неделю (мин/макс)	3	3-4	4-6	5-6	6	6-14
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-364	1040-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год (мин/макс)	156-208	208-260	312	312-364	312-624	462-728

4) иные виды (формы) обучения:

- работа по индивидуальным планам;
- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, посещение театра, концертных мероприятий;
- медико-восстановительные и антидопинговые мероприятия;
- мастер – классы;
- инструкторская и судейская практика;
- судейские семинары для юных судей;
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

Годовой учебно – тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-14	10-18	16-24	18-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		2	
1.	Общая физическая подготовка, %	30-38	22-30	14-22	11-19	8-16	6-14
2.	Специальная физическая подготовка, %	12-16	16-20	17-21	17-21	18-22	18-22
3.	Спортивные соревнования, %	1-2	2-4	5-7	5-7	6-8	8-12
4.	Техническая подготовка, %	29-45	23-45	37-49	39-49	40-50	42-52
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, %	4-7	6-9	9-15	9-15	9-16	9-16
6.	Инструкторская и судейская практика, %	-	-	1-2	1-2	4-6	4-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, %	1-2	1-2	2-3	3-4	4-6	4-6
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	520-936	832-1248	936-1664

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменами любого возраста, пола и уровня подготовленности. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятии со спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность.	Основная задача – сформировать принцип сознательности в выборе профессии. Он должен выражаться в стремлении удовлетворить не только личностные потребности в трудовой деятельности, но и принести как можно больше пользы обществу.	
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 течении 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 течении года
1.3.		Беседа тренеров – преподавателей, спортсменов «Круглый стол» с целью углубленного знакомства с профессией тренера.	в течении года
1.4.		Беседа – знакомство с профессиями, связанными со спортом.	в течении года
1.5.		Профориентационная игра «День самоуправления» Проведение тренировочных занятий спортсменов старшего возраста со спортсменами младшего возраста под контролем тренера-преподавателя. Проведение разминки спортсменами младшего возраста со спортсменами старшего возраста под контролем тренеров-преподавателей.	в течении года

1.6.		Сочинение – размышление на тему «Важные качества тренера – преподавателя», «Я – тренер»	в течении года
1.7.		Посещение спортсменами мастер – классов тренеров высшей категории	в течении года
1.8.		День открытых дверей Посещение спортсменами дней открытых дверей различных учебных заведений, имеющих отношение к спорту.	сентябрь
2.	Здоровьесбережение	Формирование у подрастающего поколения понимания о собственном теле, как об «одежде» души, которое необходимо укреплять и беречь.	
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 течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	в течении года
2.3.		Беседа о здоровье «Здорово быть здоровым» <ul style="list-style-type: none"> • обучение спортсменов планированию питания, согласно возрастным особенностей организма с учетом вида спорта; • родительские собрания по вопросам здорового питания, режима дня, восстановительных мероприятий спортсменов. 	в течении года
3.	Патриотическое воспитание	Воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Формирование стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.	

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 течении года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	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 течении года

	соревнованиях и иных мероприятиях)		
3.3.		Мероприятия, посвященные дню защитника отечества «За – щитом!»	февраль
3.4.		Стройный ряд спортивно – патриотических мероприятий, посвященных Победе СССР, России в Великой отечественной войне 1941-1945 гг.	апрель - май
3.5.		Спортивная эстафета «Россия – спортивная держава»	июнь
3.6.		Спортивно – патриотическая игра «Зарница» с элементами начальной военной подготовки (проводится совместно с общественными организациями военно – патриотической направленности)	июнь-август
3.7.		Просмотр документальных фильмов с хроникой военных лет	в течении года
3.8		Встреча с ветеранами военных действий	в течении года
3.9.		Уроки мужества	в течении года
3.10		День России, день флага, день Конституции	в соответствии с календарем
3.11		Мероприятия по выбранной исторической дате России (определяются Учреждением, каждый год разные исторические даты)	в течении года
3.12		День народного единства. Беседа на тему «Один за всех и все за одного», «Когда мы едины – мы непобедимы»	ноябрь
3.13		Беседы о великих спортсменах, участниках Великой отечественной войны.	в течении года
4.	Развитие творческого мышления	Воспитание человека – творца, созидателя.	
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	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 течении года

	результатов)		
4.2.		Теоретические занятия по видам искусства, входящим в вид спорта «художественная гимнастика»: <ul style="list-style-type: none"> • музыка, • театр, • танец, • цирковое искусство. 	в течении года
4.3.		Теоретические занятия по методике постановки гимнастических композиций	в течении года
4.4.		Теоретические занятия по постановке мини – композиций на заданную тренером-преподавателем тему.	в течении года
4.5.		Конкурсы на лучшую спортивную игру с использованием гимнастических предметов	в течении года
4.6.		Костюмированные, театрализованные, танцевально-музыкальные конкурсы с вовлечением родителей.	в течении года
5.	Другое направление работы, определяемое Организацией	Для воспитания коллектива единомышленников – проведение совместных мероприятий с тренерами, родителями, сотрудниками спортивного учреждения. Сохранение народных, культурных традиций народов России. Создание собственных традиций Учреждения.	
5.1.		Совместное празднование старинных русских праздников с соблюдением культурных и исторических традиций нашей страны.	в течении года
5.2.		Туристические походы. Родительские собрания.	в течении года
5.3.		Мероприятия, посвященные окончанию учебного года, выпуску спортсменов из спортивной организации.	май
5.4.		Торжественное вручение наград, поощрений.	май

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

Таблица 8

Примерный план антидопинговых мероприятий

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
3.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	Видеокурс, информационные стенды	Регулярно
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Ежегодное получение сертификата РУСАДА
6.	Участие в образовательных семинарах	Семинары	Устанавливаются в соответствии с графиком
7.	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	Устанавливаются в соответствии с графиком

Приказом Министерства спорта России 24.06.2021 N 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по художественной гимнастике. В соответствии с ними спортсменки несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;

- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал спортивного учреждения несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в танцевальном спорте. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий (таблица 8). Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

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

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

– пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

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

9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только занимающихся высокого уровня, но и грамотных, знающих правила танцевального спорта, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность занимающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на *тренировочном этапе* и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения

тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Они должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

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

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

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

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

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

– углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам.

Восстановительные мероприятия и питание спортсменов

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнастке вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

– Рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни.

– Планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм.

– Применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутотренинговой тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рационального питания, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых спортсменам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения Программы

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «танцевальный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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 муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «танцевальный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального и всероссийского уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не

ниже всероссийского уровня;

– ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы

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, разработанными организацией, реализующей Программу, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 12-15.

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	градусов	не менее		не менее	
			15	30	15	30
2.2.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	не менее		не менее	
			4	5	4	5
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			7	5	7	5
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов						
3.1.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
3.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5		5	

Таблица 10

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 до года обучения	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	6.0	не более	6.2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			13		7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+4		+5
1.4.	Челночный бег 3x10	с	9.3	не более	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 течении 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 тянуться 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»			

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	8.2	не более 9.6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10	с	7.2	не более 8.0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течении 1 мин	количество раз	не менее	
			160	150
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			47	
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов специальной физической подготовки				
3.1.	Исходное положение – стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело 45 градусов. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
4. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	13,4	не более 16,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Челночный бег 3x10	с	6,9	не более 7,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течении 1 мин	количество раз	не менее	
			180	170
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов специальной физической подготовки				
3.1.	Исходное положение – вис на турнике. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
4. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «мастера спорта России»				

IV. Рабочая программа по танцевальному спорту

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

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

Характеристики танцев

Европейская программа танцев:

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

Венский вальс

Музыкальный размер: 3/4. Темп: 58-60 bpm. Первый Венский Вальс датирован 12 - 13 столетием и применен в танце под названием «Nachtanz». Венский Вальс пришел к нам из Баварии и назывался, тогда как «German». Приблизительно в начале 1830 года, композиторы Франц Ланнер (FranzLanner) и Иоган Штраус (JohannStrauss) написали несколько, очень известных сейчас, Вальсов нашей эры, способствуя тем самым развитию и популярности этого танца. Эти Вальсы были весьма быстры, но, сделав ритм танца более удобным, теперь называют их Венскими Вальсами (VienneseWaltz) и всегда с радостью танцуют.

Медленный Вальс

Музыкальный размер: 3/4. Темп: 28-30 bpm. Вальс был привезен в Соединенные Штаты в середине 1800 годов. Темп Венского Вальса был достаточно быстрым, и вскоре композиторы стали писать музыку, которая была намного медленнее. От этой музыки развился новый стиль Вальса, называемый Бостоном, с более медленными поворотами, и более длинным, скользящим движением. Примерно в 1874, в Англии, образовался влиятельный «Бостонский Клуб» и начал появляться новый стиль танца, английский, названный в последствии Медленным Вальсом (SlowWaltz). Однако, только после 1922 этот танец станет столь жефешенебельным как Танго. Странно, но то что раньше пары танцевали в Вальсе Бостон очень сильно отличается от того, что исполняется сейчас. Сразу после 1-ой Мировой войны Вальс стремительно меняется. В 1921 было решено, что основное движение должно быть: шаг, шаг, приставка. Когда в 1922 Виктор Сильвестр выиграл первенство, то Английская программа вальсасостояла всего лишь из Правого Поворота, Левого Поворота и

Смены Направления. В 1926/1927 Вальс был значительно усовершенствован. Основное движение было изменено на: шаг, шаг в сторону, приставка. В результате этого появилось больше возможностей для развития фигур. Они были стандартизированы Имперским Обществом Преподавателей Танца (ISTD). Многие из них танцуются до сих пор.

Танго

Музыкальный размер: 2/4. Темп: 31-33 bpm. Первый раз Танго было исполнено в Европе перед 1-ой Мировой войной, в темпе 36 тактов в минуту. Оно пришло из Буэнос-Айреса (Аргентина), где было исполнено в первый раз в «BarriaLasRanas», гетто Буэнос-Айреса. Оно было тогда известно под названием «Baileconcorde» (танец с отдыхом).

«Денди» Буэнос-Айреса изменили танец двумя способами. Сначала они изменили так называемый «Ритм Польки» в «Хабанера ритм», а во-вторых, они назвали этот танец Танго.

Медленный Фокстрот

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

Фокстрот, танец, который родился в двадцатом столетии и был назван так в честь Американского исполнителя Гарри Фокса (HarryFox). Первоначально он исполнялся в темпе 48 тактов в минуту. Проблема, которая привела Фокстрот к двум направлениям, это темп музыки. Под ту музыку, которая исполнялась в темпе приблизительно 50 — 52 такта в минуту танцевали Квикстеп (Quickstep) или Быстрый Фокстрот, а под ту, которая исполнялась в темпе 32 такта в минуту (более медленно) — Медленный Фокстрот (SlowFoxtrot). Обаятельный Фокстрот, имеющий множество интерпретаций является одновременно и простым, и сложным танцем.

Квикстеп

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 50-52 bpm. Появился в течение 1-ой Мировой войны в пригороде Нью-Йорка, первоначально исполнялся африканскими танцорами. Дебютировал в Американском мюзик-холле и стал очень популярным в танцевальных залах. Фокстрот и Квикстеп (Quickstep)

имеют общее происхождение. В двадцатых годах многие оркестры играли медленный — фокстрот слишком быстро, что вызвало много жалоб среди танцующих. В конечном счете, развилось два различных танца, медленный фокстрот, темп был замедлен до 29-30 тактов в минуту, и Квикстеп, который стал быстрой версией Фокстрота, исполняемого в темпе 48-52 тактов в минуту. Одним из танцев повлиявшим на развитие Квикстепа был популярный Чарльстон.

Латиноамериканская программа танцев:

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

Ча-ча-ча

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 30-32 bpm Захватывающий, синкопированный латиноамериканский танец, который возник в 1950 годах как замедленное Мамбо. Этот танец сначала был замечен в танцевальных залах Америки. Проигрывание музыки Cha-Cha-Cha должно производить счастливую, беззаботную, слегка развязанную атмосферу. Ча-Ча-Ча получило свое название и характер из-за особого повторяющегося основного ритма и специфического инструмента маракасы. Недавно было принято решение сократить название этого танца до Ча-Ча (Cha-Cha).

Самба

Музыкальный размер: 2/4. Темп: 50-52 bpm. До 1914 этот танец был известен под Бразильским названием «Maxixe». Первые попытки представить Самбу (Samba) в Европейские танцевальные залы относятся к 1923-24 годам, но только после Второй Мировой Войны Самба стала популярным танцем в Европе. Самба имеет очень характерный ритм, который выдвинут на передний план для его лучшего соответствия национальным Бразильским музыкальным инструментам. Первоначально он назывался tamborim, chocalho, reso-reso и сабаса. Ритмичный национальный Бразильский танец Самба ныне уверенно вошел в программу танцевального спорта. Самба включает в себя характерные латинские движения бедрами, которые выражены «SambaBounce» пружинящим

движением.

Румба

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 25-27 bpm. Танец Румба (Rumba) был рожден на Кубе. Как типичный танец «горячего климата» он стал классикой всех Латиноамериканских танцев. Румба - медленный танец, который характеризуется чувственными, наполненными любовью движениями и жестами, имеет латиноамериканский стиль движения в бедрах, является интерпретацией отношений между мужчиной и женщиной.

Пасодобль

Музыкальный размер: 2/4. Темп: 60-62 bpm. Танец испанских цыган. Драматичный Французско-Испанский стиля Фламенко марш, где мужчина изображает матадора (смелого человека) на боюс быком, дама изображает его плащ или быка, в зависимости от обстоятельств. Пасодобль (PasoDoble). В этом танце внимание акцентируется на создании, свойственной матадору, формы тела с добавлением движений танца Фламенко в руках, локтях, запястьях и пальцах. Стопы, или точнее каблук, используются для того, чтобы создать правильную ритмическую интерпретацию.

Джайв

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 42-44 bpm. Джайв — Международная версия танца Свинг, в настоящее время танец Джайв (Jive) исполняют в двух стилях — Международный и Свинг и очень часто сочетают оба в различных фигурах. Очень сильное влияние на Джайв оказывают такие танцы как Рок'н'Ролл и Джатербаг. Джайв иногда называют как Шестишаговый Рок'н'Ролл. Джайв — очень быстрый, потребляющий много энергии танец. Это последний танец, который танцуют на соревнованиях, и танцоры должны показать, что они не устали и готовы исполнить его с большей отдачей.

Программа «двоеборье»:

В программу десяти танцев, или так называемой «десятки», включены все танцы европейской и латиноамериканской программ. В каждой части турнира участником приходится менять костюмы переходя от европейской программы к

латиноамериканской и наоборот.

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

Программа «секвей»:

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

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

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

Классификация танцоров:

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

Классификация танцоров по возрастным группам

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

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

Классификация по уровню подготовки

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

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

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

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

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

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

Занимаясь в тренировочных группах, занимающиеся должны научиться выполнять комбинации соревновательной программы за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. На тренировочном этапе используются средства восстановления и оздоровления. Данный этап можно разделить на два подэтапа: начальной спортивной специализации (1-2 год спортивной подготовки) и углубленной спортивной специализации (3-4года). К концу прохождения спортивной подготовки на 1 тренировочном этапе юные занимающиеся должны знать:

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

Должны уметь:

- оценивать себя и других занимающихся;
- владеть своим телом;
- исполнять движения «Д класса» в танцах:

а) медленный вальс (дрэгхезитейшн, телемарк, открытый телемарк, кросс хезитейшн, крыло, импетус поворот, открытый импетус поворот, шассев ПП, плетение, плетение из ПП, двойной левый спин, шассе с поворотом вправо, лок с поворотом, левый пивот);

б) Танго (ход, поступательный боковой шаг, рок поворот, корте назад, поступательное звено, закрытый променад, основной левый поворот, открытый левый поворот, открытый променад, фор степ, рок с ЛН, с ПН, променадное звено, променадное окончание, правый твист поворот, мини файвстеп, файвстеп, левый поворот на поступательном боковом шаге, браш теп, наружный свивл, фор степ перемена, правый променадный поворот, открытый променад назад, виск);

в) Венский вальс (левый поворот, перемена с правого на левый поворот, перемена с левого на правый поворот);

г) Квикстеп (бегущее окончание, левый пивот, бегущий зиг-заг, перемена направления, кросс свивл, бегущий правый поворот, телемарк, импетус поворот, четыре быстрых бегущих шага, типл шассе влево, В-б, двойной левый спин);

д) Самба (закрытые роки, корта джака, самба локи, мэйпоул, открытые роки, коса, аргентинские кроссы, раскручивание от руки, поворот на трех шагах, роки назад);

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

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

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

По хореографии:

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

Физическая подготовка

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

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

Техническая подготовка.

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

Важным разделом подготовки юных занимающихся в тренировочных группах является *соревновательная деятельность*. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные занимающиеся приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении координационно-сложных элементов, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность. В начале спортивного года рекомендуется проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования планируются на конце спортивного года.

Хореографическая подготовка

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

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

Растяжка

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

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

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

– Тренаж

Теоретическая подготовка

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

Партерная гимнастика

Добавление различных видов растяжки для дальнейшего развития эластичности тела ребенка.

Растяжка

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

Танцевальные элементы

Разучивание более сложных танцев.

Элементы классического танца

Красивая и правильная постановка корпуса, устойчивость, работа спины и рук.

Элементы джаз-модерна

Сложные комбинации нацеленные на развитие пластики и передачи с помощью тела характера музыки.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

Общая физическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, как у каждого занимающегося, так и у пары в целом. При совершенствовании выносливости широко применяется соревновательный метод тренировок. Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Высокий

уровень развития координационных способностей позволяет занимающимся быстро осваивать, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

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

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

Критерии оценки на соревнованиях

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

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

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

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

увеличивают объём фигур.

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

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

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

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

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

ЭНЕРГИЯ — энергия танца захватывает зрителей. В джайве всегда есть наиболее яркая пара, которая выигрывает этот танец. Но энергия должна быть управляемой. Например, мощное движение весьма полезно в вальсе и фокстроте, но только если оно достигается за счёт свинга, а не только длиной шага. Движения должны соответствовать музыке. Например, в медленном вальсе

накопление энергии происходит за счёт снижения между счётами «три» и «раз». А высвобождение энергии на счёт «раз» должно быть управляемым (дабы не проскочить счёт два) и поддерживаться при вырастании на «два» и «три». То же самое и в остальных танцах.

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

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

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

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

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

Судьи по-разному оценивают выше перечисленные критерии. Одного может заинтересовать техника, другого хореография, третьего артистизм или

композиция. Все эти факторы важны и должны оцениваться. На практике же иногда пара получает несоизмеримые оценки — от 1 до последнего места. Танцоры, задающие себе вопрос: «А что же такое судья увидел, что поставил такую высокую (низкую) оценку?» — должны понимать, что повлиять мог любой из критериев. Порой правильная работа стопы не даст такой высокой оценки, как аккуратное собирание ног в б позицию.

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

Спортивная дисциплина «Брейкинг» Характеристика дисциплины

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

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

Требования к соревнованиям

В спортивной дисциплине "брейкинг" соревнуются спортсмены одного

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

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

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

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

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

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

Танцпол - выделенная площадка для выступления спортсменов.

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

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

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

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

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены в следующих возрастных группах:

N	Возрастная группа	Возраст	Спортивная дисциплина
1.	Мальчики, девочки	7 - 10 лет	Брейкинг
2.	Юноши, девушки	11 - 13 лет	Брейкинг
3.	Юноши, девушки	14 - 15 лет	Брейкинг

4.	Юноши, девушки	11 - 15 лет	Брейкинг - командные соревнования
5.	Юниоры, юниорки	16 - 18 лет	Брейкинг, брейкинг - командные соревнования
6.	Мужчины, женщины	19 лет и старше	Брейкинг, брейкинг - командные соревнования

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

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

Брейк включает в себя четыре основных направления:

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

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

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

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

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

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

Музыка для брейк данса.

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

15. Учебно – тематический план

Этап начальной подготовки													
Содержание	Часы	Месяц (январь-декабрь)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общая физическая подготовка (в т.ч. теоретическая подготовка)	33	4	4	4	3	3	2	7	6	3	2	1	2
Бег и ходьба. ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	22	2	2	2	1	2	1	4	4	1	1	1	1
Музыкально-сценические и танцевальные игры, подвижные игры	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
Этап начальной подготовки													
Специальная физическая подготовка	96	6	7	8	8	9	8	8	9	9	8	8	8
На координацию – двигательные задания, игры, эстафеты на пространственную, временную, мышечную, ритмическую дифференцировку и согласование движений	4			1		1			1	1			
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	21	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
На быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений	1		1										
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости	22	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тренировочный этап													
Общая физическая подготовка (в т.ч. теоретическая)	51	4	3	4	5	6	5	5	5	4	3	3	4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
подготовка)													
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	17	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	22	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Подвижные игры, игровые упражнения	4					1	1	1	1				
Специальная физическая подготовка	159	8	10	11	13	11	10	22	22	10	14	14	14
На координацию – двигательные задания, игры, эстафеты на пространственную, временную, мышечную, ритмическую дифференцировку и согласование движений	14			1	1	1	1	3	3	1	1	1	1
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление	49	3	3	3	4	3	3	6	6	3	5	5	5
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
На быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений	0												
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости	28	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре	41	1	3	3	4	3	1	6	6	2	4	4	4
На выносливость - выполнение различных заданий на фоне утомления	3						1	1	1				
Этап совершенствования спортивного мастерства¹													
Общая физическая подготовка (в т.ч. теоретическая подготовка)	51	4	3	4	5	6	5	5	5	4	3	3	4
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	17	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	22	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	159	8	10	11	13	11	10	22	22	10	14	14	14

¹ На этапе высшего спортивного мастерства физическая подготовка осуществляется в аспекте интегральной подготовки гимнасток, сопряженно в процессе технической подготовки и избирательно с учетом индивидуальных особенностей подготовленности спортсменок.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
На координацию – двигательные задания, игры, эстафеты на пространственную, временную, мышечную, ритмическую дифференцировку и согласование движений	14			1	1	1	1	3	3	1	1	1	1
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление	49	3	3	3	4	3	3	6	6	3	5	5	5
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений	0												
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости	28	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре	41	1	3	3	4	3	1	6	6	2	4	4	4
На выносливость - выполнение упражнений на фоне утомления	3						1	1	1				

Музыкально-двигательная подготовка

Характер и динамика музыки. Движение шагом или бегом под музыку различного характера – спокойную, бодрую, веселую и др. Увеличение или уменьшение амплитуды движения в соответствии с силой звука. Характер музыки: спокойная (плавная), оживленная (отрывистая), энергичная (бодрая); отражение характера музыки в движениях.

Динамические оттенки музыки. Упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки: на форте – ходьба по широкому кругу, на пиано – по маленькому кругу; на форте – строевым шагом; на пиано – мягким шагом, шагом на полупальцах; броски мяча вверх с постепенным увеличением силы и высоты при нарастании и с уменьшением при ослаблении силы звука; движения руками влево и вправо (стоя ноги врозь) и туловищем (с переносом тяжести тела с одной ноги на другую), с постепенным увеличением амплитуды движения и уменьшением в зависимости от силы звука; легкий бег на полупальцах (постепенно увеличивая резкость и силу толчка) с переход на острый, а затем на высокий бег (в соответствии с силой звука).

Отражение музыкальных акцентов в движении: продвижение простым или вальсовым шагом и резкий поворот в другую сторону на акцент в музыке; пружинные движения ногами и прыжок «выпрямившись» на акцент в музыке и др. Танцевальные комбинации, отражающие различные оттенки музыки.

Понятие о музыкальной фразе. Соответствие движений построению музыкальной фразы; упражнения: обозначение конца музыкальной фразы хлопком; изменение направления движения с началом новой музыкальной фразы, на первую фразу – бросок мяча партнеру; на вторую – фразу – обмен местами с партнером и др.

Понятие о музыкальном предложении. Упражнения, соответствующие построению музыкального предложения: продвижение шеренгами вперед и назад, изменяя направление движения в соответствии с началом нового предложения (любой марш); продвижение парами (стоя боком друг к другу и держась за руки) под руками впереди стоящей пары (начало движения следующей пары соответствует началу нового предложения); то же, продвигаясь

бегом или русским шагом и т.д.(на последние звуки музыкального предложения вся группа отходит назад).

Темп. Понятие о темпе, его связь с характером музыкального произведения. Обозначение музыкальных темпов (умеренный – модерато, быстрый – аллегро, медленный – анданте, очень медленный – ларго, ленто, очень быстрый – престо, виваче) и воспроизведение их шагом, бегом.

Различные движения туловищем, ногами, руками в разном темпе. Изменение амплитуды движения в зависимости от темпа. Ускорение и замедление темпа. Изменение характера музыки при перемене темпа.

Упражнения на устойчивость в темпе: продолжение ходьбы, бег, упражнения для рук в заданном темпе, после прекращения музыки. Танцевальная комбинация из шагов польки или вальса на 8 тактов (с музыкой и без музыки), сохраняя заданный темп. Ускорение и замедление ходьбы, бега, прыжков в 2-4 раза. Постепенное ускорение и замедление темпа. Ускорение и замедление музыкальных тем в два раза.

Метр, размер, такт. Общие понятия; упражнения: на каждую первую долю такта – хлопок и энергичный шаг, на остальные стоять; на первую долю такта – энергичный шаг, на остальные – уменьшить силу шага; то же на музыкальный отрывок трех- и двухдольного размера и др.; выявление повторяющегося акцента и его периодичности и выделение метрического акцента при шаге ударом ноги (шагать только на сильную долю такта).

Выделение сильных и слабых долей такта. Упражнения: стоя руки вверх – на сильную долю такта резкое опускание рук вниз, на остальные доли – плавное поднятие вверх (при размере 4/4); на сильную долю такта – глубокий присед, на остальные – плавное выпрямление; на сильную долю такта – прыжок с левой ноги на правую, на остальные – два спокойных шага вперед; то же, но меняя ногу (3/4 размер).

Ритмический рисунок. Ознакомление с музыкальными длительностями (целая, 1/2, 1/8, 1/16).

Понятие о мелодии. Движения, соответствующие линиям мелодий (на восходящую линию мелодии – из упора присев встать на полупальцы; на

нисходящую – из стойки на полупальцах, руки вверху, опуститься на колени и затем перейти в сед на пятки, голову наклонить вперед, а руки отвести назад.

Выполнение движений более сложного ритмического рисунка с одновременным дирижированием. Свободное исполнение ритмических рисунков, отражающих наиболее яркие черты музыкального примера.

Исполнение на память коротких ритмических рисунков непосредственно после однократного прослушивания музыки. Дополнительно для групп высшего спортивного мастерства прослушивание и анализ музыкальных произведений; принципы подбора музыкальных произведений для произвольной программы; составление небольших комбинаций, исходя из характера и структуры музыкального произведения (фрагмента) средств музыкальной выразительности; совершенствование умения связывать упражнения обязательной и произвольной программ с музыкальной динамикой.

Хореографическая подготовка

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства.

Именно в процессе занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- «выворотность»;
- гибкость;
- силовые способности;
- координация движений;
- вестибулярная устойчивость;

- формируются базовые навыки отталкивания, приземления, динамической осанки, вращения на опоре;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической;
- народно-характерной;
- историко-бытовой;
- современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является важной частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо синтезировать урок хореографии с гимнастическими элементами тела.

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают прежде всего классический экзерсис – школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий.

Классический урок состоит из нескольких разделов:

I. *Exercice* (экзерсис) – комплекс движений у станка.

Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. *Demi u grand plié* (дэми и гран плие).

2. *Battement tendu u battement tendu jete* (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. *Rond de jambe par terre* (рон дэ жамб пар тэр).
4. *Battement fondu* (батман фондю).
5. *Battement frappe u battement double frappe* (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).
6. *Rond de jambe en l'air* (рон дэ жамб ан лер).
7. *Petits battements sur le cou-de-pied* (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).
8. *Battement relevent u battement developpe* (батман ролевэлян и батман дэвлеппэ).
9. *Grand battement jete* (гран батман жэтэ).

II. Экзерсис на середине зала (без опоры) включает в себя маленькое (рабочее) *adagio* и большое (танцевальное) *adagio*.

Цель маленького *adagio* – освоение и совершенствование новых движений, используемых впоследствии в большом *adagio*. Цель большого *adagio* – развитие танцевальности и выразительности.

III. *Allegro* (от итал. – быстро, живо) – это прыжки различного характера от маленьких до больших.

Современные упражнения гимнасток отличаются большой плотностью и насыщенностью. Перед тренером (хореографом) всегда стоит проблема: в ограниченное количество времени уместить максимальное количество необходимых элементов наивысшей трудности. При высокой интенсивности хореография помогает эмоционально насытить гимнастическое упражнение.

В народно-характерном танце музыка и движения конкретного народа неразрывно связаны, и именно эта связь является залогом эмоциональной яркости и выразительности. Безусловно, гимнастка никогда не будет танцевать на спортивной площадке, как танцуют исполнители народных танцев на сцене (у них разные цели и задачи), однако правильно подсказанные ей нюансы, такие, как наклон головы, положение рук, поза, помогли бы решить проблему соответствия музыки и хореографии и достичь максимальной выразительности

и эмоциональности исполнения при максимальной технической насыщенности.

Кроме того, использование народно-характерных танцев в тренировочных занятиях с гимнастками благотворно влияет на формирование у них координационных, музыкальных и выразительных способностей, а также – на развитие танцевальности и артистичности. Помимо этого народно-характерные танцы можно широко применять и в показательных выступлениях спортсменов.

Народно-характерный урок делится на три достаточно самостоятельные части:

1) *Exercice* (экзерсис у станка). Народно-характерный экзерсис базируется на движениях классического. Но если экзерсис в классике – это движения у станка, которые вырабатывают силу ног, «выворотность», устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель народно-характерного экзерсиса, помимо вышеперечисленного, изучить и отработать основные элементы народных танцев, основные положения рук, корпуса, головы, а также в первом приближении познакомиться с народной музыкой.

Поэтому в народно-характерном экзерсисе каждое движение выполняется под музыку какой-либо определенной национальности, включает в себя элементы танца данной национальности, и, кроме того, уже у станка начинается работа над умением передать характер народа, его темперамент, особенности его внутреннего мира и душевного состояния.

Упражнения характерного экзерсиса включают в себя повороты стопы и бедер; удары стопой, каблуком, полупальцами; движения на полусогнутых ногах; движения свободной стопой; резкие приседания, прыжки, скачки, подскоки; большое значение придается перегибам корпуса и различным *port de bras* (пор дэ бра). Упражнения у хореографического станка должны быть построены по принципу чередования движений (расслабление–напряжение, резкие–мягкие и т.д.).

Существует определенная последовательность движений народно-характерного экзерсиса:

1. *Demi u grand plié* (дэми и гран плие).

2. *Battement tendu u battement tendu jete* (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. *Rond de jambe par terre u rond de pied* (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье).
4. Подготовка к «веревочке» и «веревочка».
5. *Battement fondu* (батман фондю).
6. Упражнения со свободной стопой и *flic-flac* (флик-фляк).
7. Выстукивание в русском характере.
8. *Battement developpe* (батман дэвлеппэ).
9. Выстукивание в испанском характере.
10. *Grand battement jete* (гран батман жэтэ).
11. *Port de bras* (пор дэ бра).

2) Народно-характерные этюды на середине. Многие движения, изученные ранее у станка, переносятся на середину зала, где они усложняются и где к ним добавляются новые движения. На этой основе строятся небольшие танцевальные комбинации, которые занимают от 32-х до 64-х тактов музыки.

Исполняются эти комбинации в характерах различных народностей и называются этюдами. Основной задачей этюда является стремление передать в танце характер народа, его темперамент, особенности мироощущения. Большое внимание следует уделять правильной работе рук, так как именно руки придают многим движениям национальную окраску.

3) Народно-характерные танцы на середине. В данном случае танец – это большое, развернутое, законченное танцевальное произведение, в котором могут быть задействованы как один исполнитель, так и несколько. В последнем случае танец включает в себя разнообразные рисунки и перестроения. Кроме того, он может исполняться в парах.

Танец может быть как бессодержательным (народный танец в чистом виде), так и содержательным (иметь фабулу). Все перечисленные виды танцев исполняются под национальную музыку различных народов с использованием соответствующих характеру музыки движений и положений рук, ног, корпуса, головы.

Все части народно-характерного урока являются достаточно самостоятельными, и нередко при подготовке спортсменов специалисты применяют только одну из них. Начинать знакомить учеников с элементами народно-характерных танцев следует, соблюдая определенный порядок: изучение народно-характерных этюдов и танцев на середине начинается после того, как проведена предварительная работа у хореографического станка.

Движения у станка в данном случае являются своего рода подводящими упражнениями. По мере освоения всех трех частей народно-характерного урока можно оставить для регулярного использования только одну из них.

В художественной гимнастике достаточно широко применяются некоторые разновидности историко-бытовых танцев, такие, как галоп, полька, вальс, полонез, мазурка. С использования историко-бытовых танцев, как наиболее простых по технике исполнения, начинается формирование базовых навыков и культуры движения у занимающихся художественной гимнастикой. Кроме того, с изучения простейших историко-бытовых танцев, по сути, начинается танцевальная подготовка гимнасток.

Техническая подготовка

В современной художественной гимнастике используется большое количество упражнений, которые отличаются друг от друга внешней формой, технической сложностью, мерой доступности, условиями выполнения. Однако они имеют общие биомеханические закономерности, которые определяют необходимость и последовательность их освоения.

Логика применения средств технической подготовки является основой будущего исполнительского мастерства гимнасток, поэтому целенаправленное и надежное формирование техники базовых и профилирующих упражнений предполагает системный подход к их освоению.

В таблице 18 представлено содержание технической подготовки в художественной гимнастике на разных этапах спортивной подготовки.

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным
спортивным дисциплинам**

**16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по
спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика»
относятся:**

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «булавы», «гимнастическая палка», «гимнастические кольца», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка», «многоборье» (далее – индивидуальная программа), «групповое упражнение». «многоборье – командные соревнования», «групповое упражнение – многоборье» (далее – групповые упражнения) основаны на особенностях вида спорта «художественная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «художественная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

– особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно – тренировочного плана.

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

– возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «художественная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

– в зависимости от условий и организации учебно – тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной

подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «художественная гимнастика»

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Кадровые условия реализации Программы

17.1. Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

17.2. 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», «Инструктор по спорту» утвержденный 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) (далее – ЕКСД), в том числе:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования для тренера, тренера-преподавателя, для хореографа-репетитора без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы для тренера, тренера-преподавателя по специальности не менее одного года, для хореографа-репетитора без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

На всех этапах спортивной подготовки, лицо, осуществляющее спортивную подготовку, может совмещать должность тренера, тренера-преподавателя с должностью хореографа-репетитора с расширением, увеличением объема работ по реализации программы спортивной подготовки при условии имеющегося хореографического образования (подтверждающего документа о квалификации хореографа).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном

объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии могут быть назначены на соответствующие должности.

Для кадрового обеспечения спортивной подготовки в художественной гимнастике необходима устойчивая система, предполагающая подготовку и переподготовку:

- тренерского состава;
- квалифицированных спортивных менеджеров;
- судей для проведения соревнований;
- квалифицированного персонала для создания и содержания спортивных сооружений;
- спортивных врачей;
- научных сотрудников и специалистов обеспечения сборных команд России;
- волонтеров для проведения крупных спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

Для этих целей в качестве базового образовательного учреждения профессионального образования Минспорта России определен Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), обладающий материально-технической базой и кадровым потенциалом для подготовки необходимых специалистов.

В числе задач подготовки кадров по художественной гимнастике на базе учреждений профессионального образования предусмотрены:

- взаимодействие с образовательными учреждениями профессионального образования по формированию содержания учебных программ дисциплин и практик по специализации «Теория и методика художественной гимнастики» для подготовки выпускников в соответствии с современным уровнем развития художественной гимнастики и потребностями работодателей;
- подготовка и издание необходимой учебно-методической и научной литературы по художественной гимнастике.

В числе других мер по подготовке кадров планируется:

- обеспечение участия тренеров в обучающих программах и программе грантов Олимпийского комитета России;
- стажировка перспективного тренерского состава и специалистов в сборных командах России, спортивных центрах России;
- разработка специальной программы по переподготовке ведущих спортсменов, завершивших выступления, с целью создания кадрового резерва управленческого звена и тренерского состава региональных сборных команд;
- разработка и внедрение адекватной системы мотивации (моральной и материальной) тренеров и специалистов всех уровней;
- создание системы аттестации тренеров и других специалистов по художественной гимнастике.

Подготовка высококвалифицированных специалистов и волонтеров, необходимых для подготовки и проведения соревнований по художественной гимнастике, особенно актуальна в период активного строительства и ввода в эксплуатацию специализированных спортивных объектов, поскольку без их наличия эти сооружения не могут иметь полноценную загрузку спортивными и спортивно-массовыми мероприятиями.

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Всероссийской федерации художественной гимнастики;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых гимнасток спортивной сборной команды России;
- консультации с опытными специалистами.

Непосредственный контроль деятельности тренерского состава и организации, осуществляющей спортивную подготовку, предполагает оптимизацию процесса спортивной подготовки гимнасток на основе

объективной оценки различных сторон их подготовленности. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку

Эффективность спортивной подготовки сборной команды России по виду спорта к крупнейшим международным соревнованиям в значительной степени определяется полноценным обеспечением спортсменов, тренеров, хореографов и специалистов команды высококачественным инвентарем, оборудованием и экипировкой.

18. Информационно-методические условия реализации Программы

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по художественной гимнастике, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по художественной гимнастике, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аркаев Л.Я. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: методические рекомендации./Л.Я. Аркаев, Н.И. Кузьмина. – М.: Изд-во ВНИИФКЮ, 1989. – 28 с.
2. Архипова Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: методические рекомендации./ Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24 с.
3. Базарова Н.П. Азбука классического танца./ Н.П. Базарова, В.П. Мей. – М.-Л.:Искусство, 1964.
4. Базарова Н.П. Классический танец./Н.П. Базарова. – Л.: Искусство, 1975. – 184с.
5. Бирюк Е.В. Хореографическая подготовка в спорте: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990.
6. – 20 с.Бирюк Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. 34.
7. Борисов И.М. Питание и регулировка веса тела гимнастов./ И.М. Борисов, А.И. Пшендин, Л.В. Жилинский.// Гимнастика: Ежегодник. – 1979, вып. 2. – С. 40-45.
8. Борисова О.О. Питание спортсменов: учебно-методическое пособие./ О.О. Борисова // СПб., 2006. – 115 с.
9. Ваганова А.Я. Основы классического танца./ А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980.
10. Венгерова Н.Н. Средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: учебно-методическое пособие./ Н.Н. Венгерова, О.С. Федорова. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 46 с.
11. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис.... канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 20с.
12. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н.

Медведева, Р.Н. Терехина. – М.: Человек, 2014. – 200 с + 16 стр. вклейка.

13. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие./ М.А. Говорова, А.В. Плешкань. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001. – 50 с.

14. Гольберг Н.Д. Питание юных спортсменов/ Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская.

15. – М., 2007. – 236 с.

16. Звягин Д.Е. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца./ Д.Е. Звягин. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – 328 с.

17. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./ Л.А. Карпенко. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24 с.

18. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие./ Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.

19. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие./Л.А. Карпенко. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.

20. Качеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике./ Л.Качеджиева, М.Ванкова, М.Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.

21. Королев А.А. [Гигиена питания](#). Руководство для врачей/ А.А. Королев.// М., 2016. – 624 с.

22. Костровицкая В.С. Школа классического танца./ В.С. Костровицкая, А.А. Писарев. – Л.: Искусство, 1976. – 272 с.

23. Лисицкая Т.С. Хореография в художественной гимнастике./ Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.

24. Лисицкая Т.С. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в гимнастике./ Т.С. Лисицкая, Б.А. Суслаков, С.А. Кувшинникова.// Гимнастика: Ежегодник. – 1983, вып.2. – С. 69-74.

25. Найпак В.Л. От простого к ложному./ В.Л. Найпак.// Гимнастика:

Ежегодник. 1986, вып. 1 – С. 62-67.

26. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации./ Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 26 с.

27. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

28. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: методические рекомендации./ М.В. Приставкина. – Смоленск: Из-во СГИФК, 1988. – 24 с.

29. Самсонова А.В. Биомеханика мышц: учебно-методическое пособие / А.В. Самсонова, Е.Н. Комиссарова. – СПб., 2008. – 127 с. Смоленский В.М. Спортивная гимнастика: учебник./ В.М. Смоленский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

30. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте./ Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.

31. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа С73 спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. 420 с.

32. Тарасов Н.И. Классический танец./ Н.И. Тарасов. – М.: Искусство, 1971. – 494с.

33. Терехина Р.Н. Методы экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов: методическое пособие./ Р.Н. Терехина, Ю.Е. Титов, Л.И. Турищева. – СПб: Изд-во ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1991. – 32 с.

34. Фирилева Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации./ Ж.Е. Фирилева. – Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. – 74 с.

35. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой

Т.С. – М.:Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.

36. Художественная гимнастика: учебник/ под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.

37. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. – Киев: Изд-во МУ по ДМиС, 1991. – 86 с.

38. Цаллагова Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков: учебное пособие./ Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. // СПб., 2015 . – 100 с.

39. Эстетическая гимнастика: Учебная программа./ Е.С. Айвазова, Е.Ф. Михайлова, В.Б. Михайлова, П.В. Ночевнова. – М.: Всероссийская федерация эстетической гимнастики, 2006. – 832 с.