

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1**



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ ДО ССШ №1

Н.В. Мартынова

2026 г.

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

Составил:

инструктор-методист Александрова А.А.

г. Краснодар,
2026г.

I. Общие положения

1.1. 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 "танцевальный спорт", утвержденным приказом Минспорта России от 26 сентября 2025 г. N 769 (далее - ФССП).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2. 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. Создание условий для всестороннего физического и нравственного развития, физического воспитания детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, формирование профессиональной ориентации. Совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе в спортивные сборные команды РФ.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Многолетняя подготовка обучающихся в Учреждении является сложным многолетним процессом и предусматривает определенные требования к обучающимся танцевальным спортом в соответствии с этапами спортивной подготовки.

Этапы подготовки в виде спорта «танцевальный спорт» формируются с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее -УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). Фармирование (комплектование) групп спортивной подготовки по этапам, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями обучающихся.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, минимальный возраст при зачислении и переводе обучающихся с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (минимальный возраст для приема, лет)	Минимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	1-го года обучения	6	10	20
	2-го года обучения	7	10	20
	3-го года обучения	8	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-го года обучения	9	8	16
	2-го года обучения	10	8	16
	3-го года обучения	11	8	16
	4-го года обучения	12	8	16
	5-го года обучения	13	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2	2

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6 лет, желающие заниматься танцевальным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, успешно сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 9 лет, имеющие спортивный разряд не ниже третьего юношеского спортивного разряда, успешно сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица не моложе 14 лет, имеющие спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица не моложе 16 лет, имеющие спортивное звание «Мастер спорта России», успешно сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке.

При приеме в муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования специализированную спортивную школу № 1 (далее Учреждение) кандидаты проходят тестирование по показателям общей и специальной физической подготовке. Набор (индивидуальный отбор) кандидатов осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Учебный год в МБОУ ДО ССШ № 1 начинается 1 сентября.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (ФССП). Наполняемость учебно-тренировочных групп остается с учетом минимального показателя, установленного ФССП.

Комплектование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки, производится с учетом:

- возраста обучающихся,
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- наличия у обучающегося в установленном законодательством порядке медицинского заключения о допуске к занятиям.

Возможен перевод обучающихся в Учреждение из других организаций, при наличии справки-открепления организации с предоставлением следующей информации:

- сколько лет обучался в организации обучающийся;
- с какого этапа и с какого числа обучающийся отчислен из организации;
- наличие спортивного разряда или спортивного звания с указанием документа подтверждающего присвоения спортивного разряда или спортивного звания;

- наличие медицинского допуска, по форме согласно приказ Минздрава России от 19 мая 2026 г. п 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях

2.3. Объем Программы предоставлен в таблице 2.

Таблица 2

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 (НП-1)	Свыше года (НП-2;3)	До трех лет (УТ-1,2,3)	Свыше трех лет (УТ-4,5)		
Количество часов в неделю	6	6	8	10	16	18
Общее количество часов в год	312	312	416	520	832	936

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

- **учебно-тренировочные занятия**. Они подразделяются на: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Групповые.

Проходят с группой, сформированной с учётом возрастных и гендерных особенностей обучающихся. Некоторые варианты:

- **занятия с обучающимися этапов НП** - например, для детей 6-7лет, где тренеры-преподаватели помогают освоить базовые элементы танцев (ча-ча-ча, джайв, медленный вальс и квикстеп);

- **занятия с обучающимися этапов УТ** - например, для группы 9–14 лет, где формируется спортивный характер и закладывается основа мастерства.

- **занятия с обучающимися этапов ССМ и ВСМ** - например, для группы 14- и старше, освоения спортивно-бальных танцев, есть система ProAm - выступления на турнирах в паре с профессиональным тренером.

Для групповых занятий используются: фронтальный метод (всем обучающимся даётся общее задание, и они выполняют его одновременно) и поточный метод (обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всех групп).

Индивидуальные.

Проходят в формате «ученик + тренер». Могут быть:

- **запрограммированными** - выполняются под руководством тренера-преподавателя, сосредоточены на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений или техники;

- **свободными** - без строгого плана, обучающийся самостоятельно регулирует уровень нагрузки.

Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех обучающихся команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Преимущество индивидуальных занятий - гибкость: программу, график и стиль подстраивают под обучающегося.

Смешанные.

Сочетают элементы разных танцевальных стилей в одной программе. Например: **Dance Mix** - формат, который включает элементы хип-хопа, джаз-фанка, латина-элементов, диско и уличных стилей. Каждая тренировка — это серия коротких блоков, где ученики переходят от одного стиля к другому, меняют темп и характер движений.

Структура Dance Mix: разминка, основной блок из 4–6 тематических композиций, интервальные ускорения и заминка-растяжка;

- **учебно-тренировочные мероприятия.** Учебно-тренировочные мероприятия установлены в соответствии с ФССП и проводятся для качественной подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, повышения их функциональных возможностей, а также, в виде медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий, мероприятий в каникулярное время, и представлены в таблице 3.

Таблица 3

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

- **участие в спортивных соревнованиях.** Спортивные соревнования установлены в соответствии с приказом ФССП и отражены в таблице 4.

Таблица 4

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

В спортивных соревнованиях принимают участие обучающиеся начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения.

В зависимости от целей, задач, форм организации, состава участников, соревнования подразделяются на виды: контрольные, отборочные, основные.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

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

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

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

Перечень спортивных дисциплин по танцевальному спорту представлен в таблице 5.

Таблица 5

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

Дисциплины	Номер-код
европейская программа	086 001 1 8 1 1 Я
латиноамериканская программа	086 002 1 8 1 1 Я
двоеборье	086 003 1 8 1 1 Я
секвей - европейская программа	086 004 1 8 1 1 Я
секвей - латиноамериканская программа	086 005 1 8 1 1 Я
ансамбли — европейская	086 006 1 8 1 1 Я
ансамбли — латиноамериканская программа	086 007 1 8 1 1 Я

Танцевальный спорт включает в себя три раздела: стандартные танцы,

латиноамериканские танцы и 10 танцев: танго, вальс, венский вальс, квикстеп, фокстрот, ча-ча-ча, самба, румба, джайв, пасодобль.

Виды соревнований:

Соревнования по спортивным танцам подразделяются на:

- стандартные танцы (стандарт);
- латиноамериканские танцы (латина);
- комбинация (стандарт + латина);
- стандартный формэйшэн;
- латиноамериканский формэйшэн.

Программа соревнований может включать:

- стандартный вид: вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп;
- латиноамериканский вид: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв;
- вид комбинация: стандарт + латина.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта российской федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях;

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

- **инструкторская и судейская практика** направлена на практико-ориентированную подготовку обучающихся. Она включает овладение теоретическими знаниями и практическими умениями в области организации тренировок в должности инструктора по спорту и судейства соревнований в должности судьи по спорту.

Цель инструкторской и судейской практики - приобретение практического опыта, необходимых умений и знаний, подготовка инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Также эта практика способствует профессиональной ориентации и может стать основой для привлечения обучающихся к тренерской и судейской работе.

Инструкторская практика предполагает освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя или инструктора. В рамках этого направления обучающиеся учатся:

- составлять конспекты учебно-тренировочных занятий в соответствии с поставленной задачей и годовым планом этапа подготовки;
- проводить разминку вместе с тренером-преподавателем;
- наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися, находить и исправлять ошибки;
- формировать навыки наставничества и сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу.

Судейская практика включает участие в спортивных соревнованиях различного уровня. В её рамках обучающиеся изучают и применяют правила танцевального вида спорта и терминологию, приобретают навыки судейства и проведения соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря. Также сюда может входить составление положений о соревнованиях, ведение протоколов.

Инструкторская и судейская практика начинается на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжается на последующих этапах подготовки.

Работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и спортивных соревнованиях.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса проводятся систематические теоретические занятия, а также осуществляется самообразование.

Присвоение званий «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту» оформляется приказом по спортивной школе.

Некоторые задачи, которые могут решаться в рамках инструкторской и судейской практики:

- овладение принятой в танцевальном виде спорта терминологией;
- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;
- развитие способности анализировать тренировочные и соревновательные нагрузки;
- изучение основ планирования учебно-тренировочных занятий и составления планов-конспектов.

Планы инструкторской и судейской практики могут различаться в зависимости от этапа подготовки и других факторов. Они часто разрабатываются с учётом требований федеральных стандартов и нормативных документов.

- **промежуточная и итоговая аттестация** обучающихся - это процедуры оценки уровня подготовленности обучающихся, которые проводятся в рамках Программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» в Учреждении. Они позволяют определить степень освоения Программы, динамику прогресса и принять решения о переводе на следующий этап или год спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация.

Цель - отследить уровень подготовленности обучающихся и проконтролировать эффективность учебно-тренировочного процесса.

Задачи:

- упорядочить контроль учебно-тренировочной деятельности;
- повысить ответственность тренеров-преподавателей за результаты работы;
- стимулировать повышение уровня профессиональной подготовленности обучающихся;
- учесть динамику индивидуальных показателей;
- выявить уровень развития двигательных качеств и овладения техническими навыками;
- определить возможность перевода на следующий этап или год спортивной подготовки;
- при необходимости скорректировать программы спортивной подготовки в Учреждении.

Форма проведения - сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Также могут учитываться результаты участия в официальных соревнованиях, выполнение норм Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения или подтверждения спортивных разрядов.

Периодичность - один раз в год, обычно в середине тренировочного года (апрель - май).

Для проведения в Учреждении приказом директора создаётся аттестационная комиссия. В её состав могут входить заместители директора, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, и другие специалисты.

Результаты сдачи промежуточной аттестации фиксируются в протоколах, которые подписываются всеми членами комиссии. На их основе принимается решение (акт) о переводе обучающихся на следующий этап или год спортивной подготовки.

Итоговая аттестация.

Цель - проверить уровень освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» за весь период обучения в Учреждении.

Задачи:

- установить фактический уровень практических умений и навыков обучающихся, по разделам Программы;
- соотнести этот уровень с требованиями и нормами, установленными Программой;
- оценить теоретические знания (правила соревнований по танцевальному виду спорта, антидопинговые правила, оказание первой помощи и др.).

Форма проведения - тестирование, которое может включать сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также проверку теоретических знаний. Учитывается уровень спортивной квалификации по танцевальному виду спорта.

Периодичность – по окончании обучения по Программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (по завершению обучения на всех этапах спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки (НП) и заканчивая этапам высшего спортивного мастерства (ВСМ), обычно в конце года спортивной подготовки (август).

Для проведения также создаётся итоговая аттестационная комиссия.

Результаты объявляются после оформления протокола. Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию по уважительной причине (болезнь, участие в официальных спортивных соревнованиях и другие документально подтверждённые случаи), предоставляется возможность пройти её в другой срок без отчисления из учреждения, но не позднее 3-х месяцев с момента выдачи документа, подтверждающего уважительную причину.

Успешно прошедшим итоговую аттестацию выдаётся документ об освоении Программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Общие положения.

Формы, порядок и условия проведения аттестаций определяются годовыми учебно-тренировочным планом и Программой спортивной подготовки, а также федеральными стандартами спортивной подготовки по танцевальному спорту.

Критерием освоения Программы и качества тренированности считаются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки.

Если на одном из этапов результаты не соответствуют требованиям Программы, **перевод на следующий этап (период) не допускается. обучающиеся, не выполнившие требования Программы - отчисляются.**

Порядок проведения аттестации уточняется в локальных нормативных актах Учреждения (положениях, регламентах).

Также в танцевальном спорте могут использоваться **дистанционные технологии** для тренировочных занятий.

2.5. Учебно-тренировочный процесс по Программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» в Учреждении подчинен строгому планированию. Вся работа с обучающимися ведется по утвержденным планам:

2.5.1. Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «танцевальный спорт» ведутся в соответствии с **годовым учебно-тренировочным планом**, рассчитанным на 52 недели, что обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса (включая период самостоятельной подготовки). Важно, чтобы тренировочные занятия проводились с учётом специфики танцевального вида спорта и соблюдались правила техники безопасности.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

При составлении годового учебно-тренировочного плана учитывается процентное соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (таблица 6).

Таблица 6

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года (НП-1)	Свыше года (НП-2,3)	До трех лет (УТ-1,2,3)	Свыше трех лет (УТ-4,5)		
1.	Общая физическая подготовка (%)	31	30	22	19	12	9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15	16	18	21	21	22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	2	5	5	6	8
4.	Техническая подготовка (%)	44	43	39	40	40	42
5.	Тактическая (%)	3	3	5	5	8	5
	Теоретическая(%)	4	4	5	4	3	2
	Психологическая подготовка (%)	1	1	2	2	4	4
6.	Тестирование и контроль (%)	2	1	1	2	1	1
7.	Инструкторская практика (%)	0	0	1	1	3	2
	Судейская практика (%)	0	0	1	1	1	2
8.	Медицинские, медико- биологические мероприятия (%)	0	1	1	1	1	1
	Восстановительные мероприятия (%)	0	0	1	1	2	2

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки (таблица 7).

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы, годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	6	8	8	8	10	10	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2			3					4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20			8-16					2	2
	Процентное соотношение видов спортивной подготовки	час/%	час/%	час/%	час/%	час/%	час/%	час/%	час/%	час/%	час/%
1	Общая физическая подготовка	98/31	93/30	93/30	90/22	90/22	90/22	100/19	100/19	96/12	85/9
2	Специальная физическая подготовка	48/15	50/16	50/16	75/18	75/18	75/18	109/21	109/21	176/21	206/22
3	Участие в спортивных соревнованиях*	0/0	6/2	6/2	19/5	19/5	19/5	25/5	25/5	46/6	76/8
4	Техническая подготовка	136/44	134/43	134/43	164/39	164/39	164/39	206/40	206/40	330/40	395/42
5	Тактическая подготовка	10/3	10/3	10/3	20/5	20/5	20/5	26/5	26/5	63/8	46/5
6	Теоретическая подготовка	12/4	12/4	12/4	19/5	19/5	19/5	19/4	19/4	23/3	23/2
7	Психологическая подготовка	2/1	2/1	2/1	8/2	8/2	8/2	11/2	11/2	34/4	33/4
8	Тестирование и контроль	6/2	3/1	3/1	6/1	6/1	6/1	8/2	8/2	12/1	12/1
9	Инструкторская практика	0/0	0/0	0/0	4/1	4/1	4/1	6/1	6/1	22/3	22/2
10	Судейская практика	0//0	0//0	0//0	3/1	3/1	3/1	3/1	3/1	9/1	15/2
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0/0	2/1	2/1	3/1	3/1	3/1	4/1	4/1	8/1	8/1
12	Восстановительные мероприятия	0/0	0/0	0/0	5/1	5/1	5/1	3/1	3/1	13/2	15/2
13	Самостоятельная работа	Самостоятельная работа по индивидуальным планам в каникулярный период (не более 20%)									
Общее количество часов в год		312/ 100	312/ 100	312/ 100	416 100	416 100	520/ 100	520/ 100	520/ 100	832/ 100	936/ 100

*согласно календарного плана официальных соревнований

Используются следующие виды планирования учебно- тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации программы с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающие инструкторскую и судейскую практику, а так же, медико-восстановительные и другие мероприятия.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта «танцевальный спорт» утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

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

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

Допускается:

- объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- не превышение максимального количественного состава объединенной группы;

обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

2.5.2. Помимо учебно-тренировочной работы в Учреждении уделяется большое внимание **воспитательной работе**. Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также, воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувство патриотизма, волевых качеств у обучающихся. **Календарный план воспитательной работы** приведен в таблице 8.

Таблица 8

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

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение 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 течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.5.3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 9).

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми Правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и тренеров-преподавателей, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-

контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде Учреждения. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА», так же обязательное прохождение обучения на сайте РАА «РУСАДА» и получении соответствующих сертификатов как учащимися начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами.

Таблица 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Процедура допинг-контроля Список запрещённых веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ). Негативное влияние запрещённых веществ и методов на здоровье. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Лекция.	январь	Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	сентябрь-октябрь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	январь	Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Этапы совершенствования спортивного	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

мастерства и высшего спортивного мастерства	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» Семинар	январь	Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).
---	--	--------	--

2.5.4. Планы инструкторской и судейской практики (таблица 10).

Представленная Программа имеет цель подготовить не только танцоров высокого уровня, но и грамотных обучающихся, досконально знающих правила танцевального спорта, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимися познакомиться со спецификой работы тренеров-преподавателей и судейского корпуса, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

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

Решение этих задач целесообразно начинать с тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся привлекаются в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований с этапами начальной подготовки. Они должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; учебно-тренировочное занятие; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся для проведения соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований с выполнением отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать

обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны регулярно привлекаться в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Уметь самостоятельно проводить разминку, составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. Знать правила соревнований, принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи на городских и краевых соревнованиях, проводить соревнования в младших возрастных группах.

Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания «Инструктор по спорту» и судейского звания «Судья по спорту».

Обучающиеся этапа высшего спортивного мастерства должны помогать тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия (демонстрация правильного выполнения упражнений); проводить все части учебно-тренировочного занятия (разминку, основную часть, заключительную часть, исправлять ошибки у других обучающихся), составлять конспекты занятий и комплексы упражнений для тренировки, участвовать в составлении календаря соревнований и принимать активное участие в судействе.

Таблица 10

План инструкторско-судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические знания	4,1 квартал	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, уметь составлять конспект отдельных частей занятий
	Практические знания	1 раз в квартал	Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические знания	2 раза в квартал	Уделять внимание знаниям правил видов спорта, умению решать ситуативные вопросы

	Практические знания	1 раз в квартал	Необходимо постепенное приобретение теоретических знаний обучающихся, начиная с судейства на учебно- тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи, «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические знания	4,1 квартал	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, уметь составлять конспект занятий
	Практические знания	1 раз в квартал согласно календарного плана соревнований	Проведение обучающимися занятий с младшими группами руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические знания	4,1 квартал	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические знания	1 раз в квартал согласно календарного плана соревнований	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Уметь составлять положения о проведении спортивного соревнования. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи, «спортивный судья третьей категории»

2.5.5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Психологическая подготовка.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	По назначению
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (УМО)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования (ЭМО)	4 раза в год
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	По назначению
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (УМО)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские Обследования (ЭМО)	4 раза в год
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	Ежедневно
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	По назначению
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (УМО)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские Обследования (ЭМО)	4 раза в год
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	1 раз в 6 месяцев
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	Ежедневно

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям, на этапе начальной подготовки, является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданной по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Для обучающихся спортивных школ **углублённое медицинское обследование (УМО)** является обязательным элементом медицинского контроля и проводится в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года №1144н.

Углублённое медицинское обследование (УМО) - это комплексное медицинское обследование обучающихся, которое проводится для всесторонней оценки их физического развития, состояния здоровья, функционального состояния организма и уровня физической работоспособности.

Основные задачи углублённого медицинского обследования:

Оценка воздействия нагрузок. Проверка, как систематические тренировки влияют на функциональное состояние организма, физическое развитие и толерантность к нагрузкам.

Определение уровня работоспособности. С помощью функциональных проб и тестов (например, пробы Руфье, Гарвардского степ-теста, велоэргометрии) оценивается способность обучающегося выполнять работу.

Контроль динамики тренированности. Отслеживание прогресса и готовности к соревнованиям.

Предупреждение перенапряжения и травм. Своевременное выявление признаков перетренированности или скрытых патологий.

Выявление нуждающихся в лечении или реабилитации. Назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Получение медицинского допуска. Оформление заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и участию в спортивных соревнованиях с указанием рекомендаций и ограничений.

Программа обследования составляется индивидуально и может включать:

- морфометрическое обследование (измерение роста, веса и других параметров);
- общее клиническое обследование;
- лабораторно-инструментальные исследования (анализы крови и мочи, ЭКГ, ЭхоКГ и др.);
- оценку уровня физического развития и полового созревания;
- исследование психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценку влияния нагрузок на органы и системы организма;
- выявление пограничных состояний и заболеваний, которые могут быть противопоказанием к спорту.

При необходимости назначаются консультации узких специалистов (кардиолога, ортопеда, офтальмолога и др.).

Периодичность прохождения УМО зависит от этапа спортивной подготовки:

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) — минимум **1 раз**

в год.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – минимум 1 раз в 6 месяцев.

По результатам УМО выдаётся медицинское заключение, которое передаётся в Учреждение для учёта при планировании тренировок.

Таким образом, УМО - это не просто формальность, а важный инструмент для обеспечения безопасности обучающихся, оптимизации учебно-тренировочного процесса и достижения высоких результатов.

Этапное медицинское обследование (ЭМО) - это комплексная система контроля за состоянием здоровья, физическим развитием и работоспособностью спортсменов, которая проводится на разных этапах тренировочного цикла, а также после перенесённых заболеваний.

Главная задача ЭМО - оценить, как систематические нагрузки влияют на организм обучающегося, и на основе этих данных скорректировать тренировочный процесс для достижения максимальных результатов без риска для здоровья.

Проводится ЭМО:

На различных этапах спортивной подготовки (например, в начале, середине и конце макроцикла — подготовительного, соревновательного, восстановительного).

После кратковременных нетяжёлых заболеваний.

В период соревнований ЭМО может проводиться в сокращённом объёме с учётом поставленных задач.

Программа ЭМО составляется индивидуально с учётом вида спорта «танцевальный спорт», уровня мастерства, состояния здоровья и физического развития обучающегося.

Обследования оценивают:

Состояние здоровья - проводят осмотр врача по спортивной медицине, при необходимости привлекают других специалистов (невролога, офтальмолога и др.).

Физическое развитие - измеряют антропометрические показатели (рост, вес, состав тела и др.).

Функциональные возможности систем организма - с помощью инструментальных методов (ЭКГ, спирометрия, УЗИ и др.) и функциональных тестов определяют работоспособность.

Общую и специальную работоспособность - оценивают способность организма выполнять работу разной интенсивности и направленности.

Лабораторные показатели - проводят общий и биохимический анализы крови, анализы на гормоны, маркеры воспаления и повреждения мышц.

Частота обследований зависит от специфики вида спорта и этапа подготовки. ЭМО проводят не реже 4 раз в год.

Обследование выполняет врач по спортивной медицине. План обследования, порядок и объём исследований определяются с учётом рекомендаций тренера и на основе анализа медицинской документации обучающегося.

По итогам прохождения ЭМО:

Дается допуск к тренировкам и соревнованиям - на основе результатов врач выдаёт заключение о возможности продолжения спортивной деятельности.

Проводится коррекция тренировочного процесса при выявлении признаков перетренированности, перенапряжения или других отклонений даются рекомендации по изменению режима нагрузок и восстановлению.

Проводится профилактика заболеваний - раннее выявление факторов риска позволяет своевременно принять меры.

Планируется реабилитация - если спортсмен перенёс заболевание или травму, ЭМО помогает определить объём и сроки восстановительных мероприятий.

Таким образом, этапное медицинское обследование - это важный инструмент, который помогает обеспечить безопасность тренировок, оптимизировать нагрузку и поддерживать высокую спортивную форму на протяжении всего тренировочного цикла.

Одним из важных аспектов тренировочного процесса является процесс восстановления обучающихся.

Восстановление - это комплекс мероприятий, направленных на возвращение организма после физических нагрузок к исходному или сверхнормальному (суперкомпенсация) состоянию, поддержание и повышение работоспособности, профилактику переутомления и травм. Это неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сами нагрузки.

Во время восстановления после тренировки или соревнования в организме запускается ряд процессов:

Восполнение энергетических запасов. В первую очередь восстанавливаются запасы АТФ (аденозинтрифосфата) и креатинфосфата, затем - гликогена (углевода) в мышцах и печени.

Устранение продуктов распада. Организм выводит молочную кислоту и другие метаболиты, накопившиеся во время нагрузки.

Восстановление мышечных волокон. Происходит заживление микротравм, синтез новых белков.

Нормализация работы систем. Стабилизируется пульс, давление, дыхание, гормональный фон (снижается уровень кортизола), восстанавливается баланс электролитов.

Психоэмоциональная стабилизация. Снижается уровень стресса, нормализуется сон.

В результате этих процессов организм не просто возвращается к исходному уровню, но и приобретает дополнительные резервы - наступает **сверхвосстановление (суперкомпенсация)**. Именно на этом явлении строится прогресс в спорте: если следующая нагрузка приходится на фазу сверхвосстановления, спортсмен становится сильнее.

Фазы восстановления:

Восстановление принято делить на два этапа:

Срочное восстановление происходит в первые 0,5–1,5 часа после нагрузки. Его задачи - срочно ликвидировать кислородный долг, вывести

продукты метаболизма, нормализовать физиологические показатели (пульс, давление, кислотность крови).

Отставленное восстановление длится многие часы и сутки. В этот период завершается восстановление энергетических запасов, активизируется синтез структурных белков, восстанавливается ионное и эндокринное равновесие.

Методы восстановления:

Для ускорения восстановления применяется комплексный подход, который включает несколько групп методов:

Группа методов	Примеры
Педагогические	Рациональное планирование нагрузок, чередование активности и отдыха, активный отдых (лёгкие упражнения для восстановления), дни профилактического отдыха.
Психологические	Аутогенная тренировка, дыхательные техники, переключение внимания, создание положительного эмоционального фона.
Гигиенические	Полноценный сон, сбалансированное питание, соблюдение режима дня, гидропроцедуры (контрастный душ, ванны), спортивный массаж.
Медико-биологические	Физиотерапевтические процедуры (электростимуляция, баротерапия), фармакологическая поддержка (витамины, адаптогены, кардиопротекторы — только по назначению врача), кислородотерапия. csportmed.rurclfk.med.cap.rucyberleninka.ru

Недостаточное восстановление ведёт к переутомлению, снижению мотивации, ухудшению результатов и повышенному риску травм. С другой стороны, слишком долгий отдых без нагрузки приводит к потере формы.

Эффективность восстановления зависит от индивидуальных особенностей спортсмена (возраст, уровень подготовки, генетика), вида спорта, интенсивности тренировок и применяемых методов. Поэтому программы восстановления всегда разрабатываются с учётом этих факторов.

Таким образом, грамотное восстановление - это не просто отдых, а активный процесс, который позволяет спортсмену прогрессировать, сохраняя здоровье и высокую работоспособность.

Этап начальной подготовки. Восстановление работоспособности естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Учебно-тренировочный этап. Восстановление работоспособности за счет

рационального соотношения учебно-тренировочных мероприятий, гигиенических, психологических и медико-биологических средств. Средства восстановления:

- физиологические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, методы – внушение, отвлекающие и мотивационные беседы с учащимися; для проведения этой работы на учебно-тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Средства восстановления:

- методологические - переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические - оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические - беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Психологическая подготовка обучающегося - это система психолого-педагогических воздействий, направленная на формирование и развитие психических процессов и качеств личности, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в спортивных соревнованиях.

Цель психологической подготовки - развить психологические черты личности и психические качества, необходимые обучающемуся для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Психологическая подготовка разделяется на **общую** - направленную на формирование психических функций и качеств личности, необходимых для успешной деятельности в избранном виде спорта, и **специальную** на

формирование готовности к конкретному предстоящему соревнованию. Оба вида психологической подготовки взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Компоненты.

Некоторые компоненты психологической подготовки обучающегося:

Психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой.

Свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях.

Высокий уровень работоспособности психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований.

Стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

Способность прогнозировать дальнейшее развитие соревновательной борьбы.

Рефлексия - способность предугадать ход мыслей и действий соперника в процессе поединка, предвидеть его наиболее вероятные психотактические решения.

Методы.

Некоторые методы психологической подготовки обучающегося:

Саморегуляция. Включает техники дыхания, визуализации успешных выступлений и аутогенную тренировку. Например, дыхательные упражнения позволяют снизить тревожность и нормализовать физиологические показатели организма.

Развитие концентрации внимания. Обучающийся учится удерживать внимание на конкретной задаче, игнорируя внешние раздражители. Также используются тренировки переключаемости внимания, когда надо быстро реагировать на изменения ситуации.

Формирование стрессоустойчивости. Включает работу над эмоциями (обучение распознавать и управлять чувствами, такими как тревога, неуверенность или чрезмерное возбуждение) и контроль переживаний (отработку моделей поведения в критических ситуациях, минимизацию негативных последствий неудач).

Работа с мотивацией. Например, постановка реалистичных целей, которые должны быть достижимыми, измеряемыми и ограниченными временными рамками.

Упражнения.

Для психологической подготовки обучающегося также используются, например:

Идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий во время соревнований. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению.

Психофизические упражнения - выполнение определённых тактических задач при наличии физической нагрузки, что способствует развитию адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям.

Психотехнические упражнения - выполнение определённых

психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера.

Интеллектуальные задачи - разработка специальных задач, включающих теоретические описания соревновательных ситуаций, и решение их обучающимся за определённое время.

Контроль.

Эффективность психологической подготовки обучающегося оценивается с помощью **психологического контроля**. Для этого используются различные методы и средства диагностики, например:

Регулярные тесты на оценку уровня тревожности, агрессии, мотивации и эмоциональной стабильности.

Систематическая самооценка за определённый период (например, учебно-тренировочный сбор) - позволяет определить типичные для конкретного обучающегося показатели и своевременно обнаружить их изменение.

Анкеты для психологического контроля готовности обучающегося накануне соревнования, которые оценивают физическое состояние, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, общий уровень готовности, задачи на соревнование и другие параметры.

Важно учитывать, что уровень психологической подготовленности обучающегося в конкретный момент времени только в определённой степени отражает эффективность предшествующей целенаправленной психологической подготовки.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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).

2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "танцевальный

спорт" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

"танцевальный спорт";

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

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

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

- выполнить спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "Кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях;

- получить уровень спортивной квалификации «Мастер спорта России», необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

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;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях в том числе в межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "Мастер спорта России" не реже одного раза в три года или выполнять требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания "Мастер спорта России международного класса";
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям установленным Программой обучающийся **отчисляется** с этапа спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую *дополнительную общеразвивающую программу* в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией.

Существует два вида аттестации в учреждении: промежуточная и итоговая.

Промежуточная аттестация – проводится ежегодно, в конце учебно-тренировочного года/этапа для перевода обучающихся на следующий год/этап спортивной подготовки.

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе спортивной подготовки – ВСМ (этап высшего спортивного мастерства).

Промежуточная аттестация обучающихся, проводится на основе нормативов общей и специальной физической подготовки, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (выполнение или подтверждение спортивных разрядов и званий) согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Система оценок: зачетная (сдал/ не сдал), теоретические тесты проводятся

в устной форме (устный опрос).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Аттестация представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки обучающихся, уровнем спортивной квалификации и представлен в таблицах: 12, 13, 14, 15.

Таблица 12

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения (НП-1)		Норматив свыше года обучения (НП-2,3)	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	120	115
1.5.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			20	15	22	16

1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	6	5
1.7.	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	
			8	7	8	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверх, 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

Таблица 13

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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			70	
2.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) (УТ-1,2,3)	Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) (УТ-4,5)	Спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
------	--	---

Таблица 14

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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			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. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "Кандидат в мастера спорта"		

Таблица 15

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	количество раз	не менее	
			51	45

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			180	170
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "Мастер спорта России"			

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса по вопросам предоставленным в таблице 16.

Таблица 16

Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе начальной подготовки (все периоды)	
1	Понятие о физический культуре и спорте
2	Какие виды программ в танцевальном спорте?
3	Из скольких танцев состоит каждая из соревновательных программ?
4	Какие танцы входят в латиноамериканскую и европейскую соревновательные программы?
5	История возникновения вида спорта
Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе учебно-тренировочном (все периоды)	
1	История развития танцевального спорта
2	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
3	Сколько танцев входит в программу сокращенного двоеборья Е класса?
4	Музыкальный размер танцев
5	Правила вида спорта
Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе совершенствование спортивного мастерства (все периоды)	
1	Правила вида спорта «танцевальный спорт»
2	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
3	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «танцевальный спорт»
4	Основные движения танцев латиноамериканской и европейской программ

5	Музыкальные размеры танцев латиноамериканской и европейской программ
Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, на этапе высшего спортивного мастерства (все периоды)	
1	История и правила вида спорта «танцевальный спорт»
2	Организационно методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок
3	Олимпийское движение, перспективы его развития
4	Динамика физиологического состояния организма в спортивной подготовке
5	Психологическая подготовка спортсмена высокой квалификации: спортивная мотивация, эмоции в спорте, волевая и интеллектуальная подготовленность

IV. Рабочая программа по виду спорта «танцевальный спорт»

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

Изучение вида спорта занимает длительное время из-за большого числа технических действий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от обучающихся. Проведение учебно-тренировочных занятий для юных обучающихся имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, а также возможными возрастными различиями, которые определяют возможности к освоению программы. Имеет значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления.

Структура учебно-тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная. В подготовительной части решается следующая задача:

- подготовка и подведение организма(разогревание) к выполнению основной части. *В подготовительной части* применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют обще-подготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей обучающихся, этапа подготовки, места и условий проведения учебно-тренировочного занятия. Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности обучающихся.

В основной части учебно-тренировочного занятия решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: овладение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, формирование физических качеств.

В заключительной части проводится восстановление организма, после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана учебно-тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи учебно-тренировочного занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнений, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнений и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание. А чтобы план был составлен в соответствии со спецификой вида спорта «танцевальный спорт» дадим характеристику танцев:

Программа Стандарт (Европейская программа)

Программу Европейских танцев или Стандарт (Standard) составляют 5 основных танцев, такие как: Медленный Вальс (Slow или English Waltz), Медленный Фокстрот (Slow Foxtrot), Танго (Tango), Квикстеп или Быстрый Фокстрот (Quickstep) и Венский Вальс (Viennese Waltz).

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 (Franz Lanner) и Иоган Штраус (Johann Strauss) 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 (Viennese Waltz) 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 (Slow Waltz). Однако, только после 1922 этот танец станет столь же фешенебельным как Танго. Странно, но то что раньше пары танцевали в Вальсе Бостон очень сильно отличается от того, что исполняется сейчас. Сразу после 1-ой Мировой войны Вальс стремительно меняется, В 1921 было решено, что основное движение должно быть: шаг, шаг, приставка. Когда в 1922 Виктор Сильвестр выиграл первенство, то Английская программа вальса состояла всего лишь из Правого Поворота, Левого Поворота и Смены Направления. В 1926/1927 Вальс был значительно усовершенствован. Основное движение было изменено на: шаг, шаг в сторону, приставка. В результате этого появилось больше возможностей для развития фигур. Они были стандартизированы Имперским Обществом Преподавателей Танца (ISTD). Многие из них танцуются до сих пор.

Танго

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

Первый раз Танго было исполнено в Европе перед 1-ой Мировой войной, в темпе 36 тактов в минуту. Оно пришло из Буэнос-Айреса (Аргентина), где было исполнено в первый раз в «Barria Las Ranas», гетто Буэнос-Айреса. Оно было тогда известно под названием «Вайе соп corte» (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 (Harry Fox). 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 (Slow Foxtrot). 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.

Золотые правила стандарта:

1. Правая сторона всегда сзади.
2. Левая сторона всегда спереди.
3. Голова всегда находится над левым плечом.
4. Любой поворот, смену направления иницируют стопы.
5. Центр гравитации всегда двигается вперед, даже если движение идет назад.

Латина (Латиноамериканская программа)

Программу Латиноамериканской программы танцев или Латина (Latin) составляют 5 основных танцев, такие как: Самба (Samba), Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha), Румба (Rumba), Пасодобль (Paso Doble) 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 «Мате».

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-geso и сабаса. Ритмичный национальный Бразильский танец Самба ныне уверенно вошел в программу современных Бальных Танцев. Самба включает в себя характерные латинские движения бедрами, которые выражены «Samba Воипсе» пружинящим движением.

Румба

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

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

ПасоДобль

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

Танец испанских цыган. Драматичный Французско-Испанский стиля Фламенко марш, где мужчина изображает матадора (смелого человека) на бою с быком, дама изображает его плащ или быка, в зависимости от обстоятельств. Пасодобль (Paso Doble). 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 Десять танцев

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

Танцоры, 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.

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, раздельное исполнение занимающимися 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 уровню подготовки

По уровню подготовки танцоры 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 (НоbBy — Начинающие)* стартовый класс в котором исполняются от 3 до 5 танцев: медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча и джайв, полька. 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).

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Этап начальной подготовки

Основы техники всех видов танца тесно связаны между собой, отличие заключается в ритмической структуре движений, в «мелких» движениях кистей рук, работе бедер и других звеньев тела, что вместе с музыкальными акцентами может составлять основы технического мастерства. Такой вид спорта, как танцы, постепенно развивает музыкальный слух и чувство ритма занимающихся. Кроме того, возраст, является благоприятным для развития указанных качеств, а комплексная серия специальных воздействий значительно усиливает этот эффект. В спортивных танцах основной критерий судейства - это музыкальность и ритмичность исполнения заданного танца латиноамериканской или европейской программ, в точном соответствии с ритмическим рисунком в пределах музыкальной фразы и музыкального такта. Согласно правилам соревнований по спортивным танцам, судья имеет право поставить самую низкую оценку той паре, которая исполняет танец, допуская нарушения музыкально-ритмического рисунка, без учета всех остальных технических достоинств танцевального дуэта. *Целенаправленное устранение музыкально-ритмических ошибок является наиболее важным направлением начальной подготовки танцоров.*

Хореографическая подготовка. Занятия хореографией необходимы для формирования правильной осанки, укрепления мышц спины, ног, совершенствования координации движений, что благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

Хореографическая подготовленность танцевальной пары, как и в классических танцах, определяет «школу движений», что характерно и для других сложно-координационных видов спорта, где присутствует музыкальное сопровождение, таких как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание и акробатика, где основные положения звеньев тела (головы, рук и ног) также принято считать «школой движений».

Хореографическая подготовка в спортивных танцах базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые определяются, прежде всего, различиями целей и задач, стоящих перед занимающимися-танцорами. Хореографическая подготовка в спортивных танцах является лишь частью тренировочного процесса и связана с другими видами подготовки танцоров.

Специфика занятий хореографией диктуется особенностями техники спортивных танцев. Обязательным условием выполнения классического экзерсиса у артистов балета является выполнение упражнений из первой,

второй, четвертой, пятой позиций ног (третья позиция считается вспомогательной).

Добиваться подобной выворотности в спортивных танцах нецелесообразно, потому что в силу специфики исполнения Европейской программы, опорная и свободная ноги не могут быть развернуты, так как требуется параллельная постановка стоп.

В практике спортивных танцев существует также и Латиноамериканская программа, где третья хореографическая позиция является одной из основных позиций ног. Кроме того, при исполнении некоторых фигур и элементов латиноамериканских танцев, с учетом специфических позиций исполняемого «куска» в соревновательной программе присутствует также и хореографическая выворотность.

Техника выполнения танцевальных элементов тесно связана с постановкой правильной осанки, о чем свидетельствует обширная литература по классической хореографии, а также специальная литература по спортивным танцам.

Большое значение в технике танцевальных движений имеет также правильное формирование свода стопы для выработки специфической техники «наступления» на паркет при исполнении танцевальных шагов, принятой в спортивных танцах, как, например, «работа стопы», «перекат».

Данный аспект занимает не последнее место в спортивной деятельности танцоров.

Правильное формирование свода стопы также очень важно и для общего здоровья юного занимающегося, так как нерациональная двигательная нагрузка на стопу при исполнении танцев может привести к ее деформации. В практике судейства спортивных танцев проблема «слабой стопы» начинающих танцоров проявляется в финальной части соревнования, когда начинается детальное сравнение лучших шести танцевальных пар, которые прошли через музыкально-ритмический отбор первых туров.

Физическая подготовка.

Главная задача физической подготовки — это воспитание таких качеств, как выносливость, быстрота, сила, скорость, гибкость. Все эти качества необходимо развивать также и в подготовке танцоров. Многие авторы исследований указывают, что в спортивной практике физическая подготовка необходима для создания фундамента к достижению высокой работоспособности с последующим наращиванием объемов специфических нагрузок и совершенствованием тренированности в избранном виде спорта.

В танцевально-спортивной практике при исполнении соревновательной программы, танцор в среднем выполняет 300 шагов за полторы минуты звучания фонограммы танца квикстеп, а при исполнении танца венский вальс танцор движется со скоростью 3 шага в секунду в условиях постоянного вращения.

Выше названные танцы являются частью соревновательной программы для начинающих, куда входят: самба (50 тактов, 100 ударов в минуту), ча-ча-ча (30 тактов, 120 ударов в минуту), джайв (44 такта, 176 ударов в минуту),

медленный вальс (30 тактов, 90 ударов в минуту), венский вальс (60 тактов, 180 ударов в минуту), квикстеп (50 тактов, 200 ударов в минуту).

Скоростные и динамичные движения, выполняемые с максимальной амплитудой, требуют повышенных физических усилий и проявления выносливости, так как утомление танцоров, замеченное судьями, приводит к снижению спортивного результата. Поэтому на этапе начальной подготовки юных танцоров, в первую очередь надо уделить внимание статическому и динамическому типам выносливости, так как с первых шагов в соревновательной деятельности при исполнении танца, наряду с возрастающей динамикой передвижений по танцевальной площадке, юному танцору необходимо демонстрировать сохранение статических позиций рук и ног. Статическое удержание специальной позиции рук и лопаток во время исполнения танцев европейской программы (медленный вальс, квикстеп, венский вальс) оценивается линейными судьями на протяжении длительности всего танца, а за любое нарушение в линиях и позициях (общем дизайне танцевальной пары) танцевальный дуэт наказывается снижением судейской оценки.

Помимо статических позиций, большую роль также играют быстрые движения. В танцевальной программе их объем чрезвычайно велик. Стремительные движения в сочетании с резкими остановками являются украшением танцев. Движения танцоров высокого класса отличаются высокой скоростью и быстротой двигательной реакции на звуковые сигналы музыкального сопровождения в соответствии с ритмическим рисунком каждого танца.

Для повышения скорости передвижений и быстроты двигательных реакций многие авторы рекомендуют использовать звуковой ускоряющийся ритм. Известно, что возрастающая по ритму музыка, помогает танцорам выполнять движения в очень быстром темпе. Объясняется это не только эмоциональным подъемом, но и тем, что танцор не сам создает ускоряющейся ритм движений, а подчиняется тому, что он слышит.

С ростом сложности и интенсивности классификационной программы соревнований по спортивным танцам одновременно возрастают и требования к амплитуде движений. Следовательно, в физической подготовке танцоров необходимо учитывать воспитание такого качества, как гибкость. Также существует такое понятие, как «специальная гибкость», т.е. предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной профессиональной деятельности. Важно, чтобы каждый занимающийся знал, в каких суставах ему в особенности нужна подвижность (в зависимости от специализации).

На этапе начальной подготовки в спортивных танцах необходимо направить внимание на максимальную подвижность в локтевых, коленных и голеностопных суставах, т.к. это обусловлено спецификой основных танцевальных движений. Основные качества, на воспитание которых необходимо обратить внимание при физической подготовке начинающих танцоров это статическая и Динамическая выносливость, скорость, быстрота и специальная гибкость (подвижность в суставах).

На этапе начального обучения основным содержанием занятий являются базовые фигуры, доступные занимающимся и выполняемые с умеренными физическими нагрузками. Однако уровень физической подготовленности является оптимальным для начальной подготовки детей.

При работе с начинающими танцорами необходимо учитывать и то, что эффективность развития физических качеств во многом зависит от методов тренировки, интенсивности упражнений, их последовательности, интервала отдыха и количества повторений.

Техническая подготовка. Обращается внимание на музыкальность, ритмичность, хореографичность, прививая навыки тактического мышления.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Тренировочный этап подготовки (тренировочные группы) является основным в определении перспективности юных танцоров 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 общей физической подготовкой (ОФП), специальной физической подготовкой (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 (3-4 года).

К концу прохождения спортивной подготовки на 1 подэтапе юные танцоры 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 танцоров;
 - владеть своим телом;
 - исполнять движения «Д класса» в танцах:
- а) медленный вальс (дрэг хезитейшн, телемарк, открытый телемарк, кросс

хезитейшн, крыло, импетус поворот, открытый импетус поворот, шассе в ШТ, плетение, плетение из ПП, двойной левый спин, шассе с поворотом вправо, лок с поворотом, левый пивот);

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

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

г) квикстеп (бегущее окончание, левый пивот, бегущий зиг-заг, перемена направления, кросс свивл, бегущий правый поворот, телемарк, импетус поворот, четыре быстрых бегущих шага, типл шассе влево, В-6, двойной левый спин);

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

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

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

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

По хореографии:

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

Физическая подготовка.

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

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

выразительности танца на уроках хореографии.

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

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

Хореографическая подготовка. Цель — развивать творческие способности юных танцоров, 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 танцора;
- танцевальные элементы. Комбинации в которых максимально задействованы все группы мышц, а так же добавление характерных танцев («Восточный танец», «Давайте дружить», «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 видеопросмотры 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 и серьезных

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 характер музыки.

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

Общая физическая подготовка. Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на этапе УТ. 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 танцора, 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 танцорам 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 совершенствования спортивного мастерства, обучающиеся совершенствуют элементы А класса, а также отдельные элементы джазовой хореографии. Второй год на этом этапе предусматривает совершенствование ранее изученных элементов и усложнения вариации в паре. Совершенствование Вариаций Европейской и Латиноамериканской программ в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду КМС.

Критерии оценки танцоров.

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, а движения головой весьма активны. Этим достигается и скорость, и плавность.

Представление - пара танцует эмоционально, показывая зрителям их отношение к музыке.

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

самое и в остальных танцах.

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

Шейп - он нужен для того, чтоб шикарно показать партнёршу зрителям и судьям (например в классической для пасодобля фигуре «плащ» или после пивотов в танго - примеров куча). 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. Достижение 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 6 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.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Танцор, как и любой другой занимающийся, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять своё спортивное учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий

непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы тренировки: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированная тренировка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика танцевального спорта. История танцевальной культуры. Танцы народов мира разных времен, их связь с укладом жизни людей разных исторических эпох. История развития танцевального костюма.

Тема 2. Танцевальный спорт в РФ.

Танцевальный спорт - старейший вид спорта. Широкое отображение его в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер танцевального спорта у различных народов нашей страны. Задачи и содержание работы центров спортивной подготовки. Научные исследования по танцевальному спорту. Научно-методическое обеспечение подготовки танцоров высокой квалификации. Анализ выступлений российских танцоров на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. Влияние занятий танцевальным спортом на строение и функции организма обучающегося.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Органы чувств: органы зрения, слуха, равновесия, обоняния, вкуса, рецепторы мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата. Их строение, функции, изменение под влиянием занятий танцами. Работоспособность танцора и физиологические методы оценки физической работоспособности в танцевальном спорте.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим танцора.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена танцора: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных

привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного занимающегося. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного танцора. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований обеспечение оздоровительной направленности, первичные врачебные обследования, регулярный врачебно-педагогический контроль, планирование и проведение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Гигиеническое обеспечение тренировки танцоров на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях танцев.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в танцевальном спорте. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений танцоров. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по танцевальному спорту. Мягкие повязки и способы их наложения на отдельные области тела. Первая помощь при несчастных случаях: при электротравме и поражении молнией, при утоплении, удушении, заваливании землей, при тепловом и солнечном ударе.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития танцора. Комплексное определение и оценка состояния здоровья. Организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий спортом. Наблюдение за условиями проведения занятий. Наблюдения за обучающимися. Дополнительная стандартная и специальная нагрузка. Примерные повторные нагрузки для определения специальной тренированности в танцевальном спорте. Использование данных врачебно-педагогических наблюдений при планировании и проведении занятий по танцам. Место и значение тренировочного массажа в системе подготовки танцоров. Общий и частный тренировочный массаж. Примерные схемы тренировочного массажа при тренировочных и соревновательных нагрузках разной интенсивности.

Тема 7. Основы техники и тактики танцевального спорта.

Изучение техники и тактики танцевальных программ (стандартная, латиноамериканская и десять танцев). Специальная обстановка для танца, необходимые технические средства. Действие балльных пар в ансамбле. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, чувство коллективизма, ответственность за общее дело. Подготовка и участие в конкурсах. Предконкурсная подготовка пар к выступлениям. Обсуждение сложной конкурсной борьбы. Выработка танцевального имиджа (костюм, прическа, макияж и т.д.).

Тема 8. Основы методики изучения и тренировки.

Общая характеристика методов спортивной подготовки. Методы разучивания и совершенствования техники танцев (рассказ, показ, объяснение,

целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники танца. Основы спортивной подготовки отдельным технико-техническим действиям (из различных классификационных групп).

Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка. Обобщенная спортивная подготовка технике танцев. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий танцевального спорта. Выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между обще-подготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями танцора; выбор оптимального количества подготовительных упражнений и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения ознакомления; выбор рациональной последовательности освоения различных обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений танцора; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.). Структура и содержание многолетней технико-тактической подготовки танцора. Характеристика этапа формирования основ танцевального спорта. Задачи, средства и методы тренировки. Этап освоения базовых технико-тактических действий (задачи, средства и методы). Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы). Активизация и интенсификация процесса тренировки технико-тактическим действиям (применение методов программированной тренировки, активные методы, проблемная тренировка).

Тема 9. Моральная и психологическая подготовка.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперниками. Правила поведения в спортивном коллективе. Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и игровых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке занимающихся. Мотивация поведения танцоров высокой квалификации при выборе путей и способов достижения высоких спортивных результатов. Значение спортивного коллектива для формирования мотивации высшего результата в спорте. Специальные методы регуляции психических состояний танцоров. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке танцоров. Методы психологической саморегуляции. Возможности слова. Условия, определяющие характер и качество взаимосвязи между словом и связанными с ним мысленными образами.

Тема 10. Физическая подготовка.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в

подготовке танцора. Система средств физической подготовки танцоров высшей квалификации. Принципы выбора средств и методов для индивидуальной, общей и специальной физической подготовки танцоров высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.

Тема 11. Периодизация спортивной тренировки в танцах.

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного. Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезоциклов в танцевальном спорте. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов. Годичные и полугодовые циклы (макроциклы) тренировки. Факторы, определяющие структуру и содержание годичных и полугодовых макроциклов тренировки в танцевальном спорте.

Тема 12. Планирование и контроль учебно-тренировочного занятия танцора.

Общая характеристика планирования в танцевальном спорте. Виды и документы планирования. Дневник обучающегося, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на период прохождения занимающимся спортивной подготовки по данному виду спорта в физкультурно-спортивной организации. Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в танцевальном спорте. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования. Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки на 4 года. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием занимающегося и динамикой тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках танцоров различной квалификации. Анализ выполнения и коррекция индивидуальных и перспективных планов подготовки танцоров.

Тема 13. Правила соревнований. планирование, организация и проведение соревнований.

Соревнования по танцевальному спорту, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение танцоров в начале и конце соревнований. Действия танцоров в ходе танца и их оценка. Пассивные и активные действия. Результаты соревнований и оценка их классификационными

очками. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Значение и задачи соревнований. Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях.

Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в танце (по данным наблюдения за последними соревнованиями последнего года).

Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий танцами.

Спортивная одежда и обувь танцора, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по танцам. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Зал для танцев. Эксплуатация залов танцев. Основные размеры и конструктивные особенности залов танцевального спорта. Вспомогательные и подсобные помещения. Тренировочные центры для подготовки танцоров высшей квалификации. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и методические вопросы эксплуатации. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала танцев.

Тема 15. Просмотр и анализ соревнований.

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий танцоров в условиях танца. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий. Просмотр соревнований по танцевальному спорту с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения танца у ведущих танцоров как возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших танцоров.

Тема 16. Установка танцорам перед соревнованиями.

Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на соревнования. Проведение разминки перед соревнованием. Режим дня накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования. Определение способов реализации тактических планов.

Рекомендации по планированию самостоятельной работы.

Самостоятельная работа занимающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;

- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности занимающегося.

4.3. Учебно-тематический план этапов подготовки

Учебно-тематический план - часть программы спортивной подготовки. План разработан на основе федерального стандарта по виду спорта «танцевальный спорт». с учётом специфики вида спорта, возраста и уровня подготовки детей.

Темы выстраиваются логично, от простого к сложному, с учётом возраста, уровня подготовки обучающихся и задач конкретного этапа (начальная подготовка, учебно-тренировочный этап и т.д.).

План теоретической подготовки помогает избежать хаотичности в подаче материала обучающимся, по плану легко отслеживать, как идёт освоение этой части Программы, и вовремя корректировать процесс при необходимости.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура как важное средство физического развития	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненных важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом	ноябрь	Понятия о гигиене в санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их

	техники и тактики вида спорта		выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасности использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание полезных качеств уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет

	Режим дня и питания обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных качеств
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	январь	Структура и содержание. Дневник обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Объем психологической подготовки. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям.

	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Правила и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей в системе спортивных соревнований, в том числе по виду спорта
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки февраль-май	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиологические процедуры: баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физическое культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социально интеграции и социализации личности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и согревательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки

	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и методы	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиологические процедуры, баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» основаны на особенностях вида спорта «танцевальный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "танцевальный спорт", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "танцевальный спорт" учитываются при формировании 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.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19 мая 2026 г. N 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в

физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретенными по решению Учреждения (таблица 17);

Таблица 17

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Балансировочная полусфера	штук	на хореографический зал	5
2	Зеркало 12 х 2 м	штук	на хореографический зал	1
3	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
4	Конус спортивный с отверстиями	штук	на тренировочный спортивный зал	16
5	Координационная лесенка (10м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема	штук	на хореографический зал	1
7	Мяч набивной (медиабол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
8	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
9	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
10	Станок хореографический 12 м	комплект	на хореографический зал	1
11	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
12	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13	Утяжелители для ног	комплект	на тренировочный спортивный зал	10
14	Утяжелители для рук	комплект	на тренировочный спортивный зал	10
15	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «европейская программа», «латиноамериканская программа», «двоеборье»				
16	Паркет (паркетная доска) (от 162 м ²)	комплект	на хореографический зал	1

- обеспечение спортивной экипировкой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения (таблица 18);

Таблица 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «европейская программа»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «латиноамериканская программа»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения

спортивных мероприятий;

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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 N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Конкретные требования к образованию и стажу зависят от этапа подготовки:

Этап начальной подготовки: наличие среднего профессионального или высшего образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации): наличие среднего профессионального или высшего образования и стаж работы по специальности не менее одного года.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: наличие высшего профессионального образования и стаж работы по специальности не менее трёх лет.

Количественный расчёт кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерско-преподавательского состава, планово-расчётных показателей количества обучающихся и режима эксплуатации спортивных сооружений.

Таким образом, кадровые условия предполагают не только наличие квалифицированных специалистов, но и чёткую организацию их совместной работы с обучающимися на всех этапах подготовки.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в систематическом повышении квалификации (педагогические работники повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года).

Повышение квалификации - это обновление знаний и навыков, чтобы тренер-преподаватель оставался в тренде профессии. В сфере спорта и образования всё меняется: появляются новые методики тренировок,

обновляются стандарты, возникают этические и правовые вопросы (например, антидопинговые правила). Если специалист не следит за этим, его подходы могут устареть, а это напрямую влияет на качество работы с обучающимися и безопасность.

Какие практические цели это решает:

- научиться разрабатывать современные тренировочные программы и грамотно планировать нагрузки;
- освоить инструменты педагогического контроля и коррекции процесса;
- разобраться в нормативно-правовых основах своей деятельности;
- подготовиться к аттестации: удостоверения о повышении квалификации часто становятся весомым аргументом при подтверждении соответствия должности или присвоении квалификационной категории.

По итогам выдаётся удостоверение о повышении квалификации установленного образца. Сведения о таком документе вносятся в федеральный реестр (ФИС ФРДО).

Тренеру-преподавателю согласно п. 2 ч. 5 ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» повышение квалификации нужно проходить не реже одного раза в три года.

При этом директор Учреждения вправе устанавливать более частую периодичность в рамках своих внутренних правил. Иногда повышение квалификации требуется внепланово, если по итогам аттестации выявлены пробелы в работе или низкие показатели результативности — тогда обучение нужно пройти в течение года.

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

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности Учреждения - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Учебно-методическая литература:

1. Федерация Танцевального Спорта России. Сборник нормативных документов. Правила соревнований по спортивным танцам. — М.: ЗАО ФИД «Деловой экспресс», 2001.
2. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белогородского / Гай Говард. — М.: «Артис», 2003. — 255с.
3. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белогородского / УолтерЛэрд. — Часть1. — М.: «Артис», 2003.- 179с.
4. Лэрд, Уолтер, Техника латиноамериканских танцев. Пер с англ. А. Белогородцева / УолтерЛэрд. — Часть П. — М.: «Артис», 2003. — 243 с.
5. Родионов В.А. Индивидуализация сопряженной деятельности педагогов и занимающихся в педагогическом процессе / В.А Родионов . — М., 2003.
6. Лэрд Уолтер. Техника европейских танцев
7. Мур Алекс. "Техника бальных танцев"
8. Семенова, Е.Н. ' Серия внутренних конкурсов" // спортивные танцы, Бюллетень № 2(4). — М.: РГАФК, 2004. — 54с.
9. Коваленко АА. Использование упражнений для улучшения качества исполнения технических действий занимающимися- танцорами / А.А. Коваленко // Спортивные танцы, бюллетень. — № 1 (39). —М., ЦТС "Динамо", 2005. - с. 34-38.
10. Спортивная медицина и исследования адаптации к физическим нагрузкам. — Научные чтения, посвященные 80-летию со дня рождения проф. ВЛ. Карпмана. - М.: РГУФК. - 2005. - С.49-58.
11. Савенков ГИ. Психологическая подготовка занимающихся в современной системе спортивной подготовки / Г.И. СА венков. — М.: Физическая культура, 2007

Интернет-ресурсы:

1. (<https://xn--23-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/directivities?municipality=6&organizer=419>) АИС "НАВИГАТОР" МБУ ДО ССШ № 1
 2. <https://vk.ru/club203630331> Ссылка на страницу в ВК
 3. <https://sdush1.centerstart.ru/> Ссылка на сайт МБОУ ДО ССШ № 1
 4. https://max.ru/id2310070474_gos Канал в МАХ МБОУ ДО ССШ № 1
-
1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
 2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края [https://kubansport.krasnodar.ru/](http://kubansport.krasnodar.ru/)
 3. Российское антидопинговое агентство [https://rusada.ru/](http://rusada.ru/)
 4. Олимпийский комитет России [https://olympic.ru/](http://olympic.ru/)
 5. Всероссийская Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н ролла [https://fdsarr.ru/](http://fdsarr.ru/)