Департамент культуры, спорта и молодёжной политики

мэрии города Новосибирска

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска

«Спортивная школа по спортивным танцам»

(МБУДО «СШ по спортивным танцам»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена и одобрена на заседании  Тренерского совета  Протокол № 02  от 06.04.2023 г. |  | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор МБУДО  «СШ по спортивным танцам»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Н.Джафарова  Приказ № 27 от 06.04.2023 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»**

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. № 1280).

*По этапам спортивной подготовки:*

- этап начальной подготовки – 3 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Срок реализации программы: 10 лет.

Год составления: 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на заседании Тренерского совета.

Зам. директора по спортивной подготовке

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Волкова Е.В.

02.02.2023 г.

*Информационная справка о программе*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Основание для разработки | Действующие нормативно-правовые и законодательные акты |
| 2. | Направление программы | Спортивная подготовка |
| 3. | Вид спорта | Танцевальный спорт |
| 4. | Тип программы | Модифицированная |
| 5. | Форма организации содержания | Монопредметная |
| 6. | Форма аттестации | Сдача контрольно-переводных нормативов |
| 7. | Назначение | Организации работы по программе спортивной подготовки по танцевальному спорту в МБУДО города Новосибирск «Спортивная школа по спортивным танцам» |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | Общие положения………………………………………………….. | 4 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………………. | 9 |
| III. | Система контроля…………………………………………………. | 34 |
| IV. | Рабочая программа тренера-преподавателя……………………… | 40 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки ………….. | 52 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки………………………………. | 53 |

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учётом минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утверждённым приказом Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. № 1280.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – программа) охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки – от новичков до мастеров спорта России. Также предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения и укрепления здоровья спортсменов, гармоничного воспитания личности, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В данной программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Соревнования проводятся по спортивным дисциплинам «танцевальный спорт» по двум программам: Европейской и Латиноамериканской. Отличительными особенностями являются: стиль, элементы движения, перемещения, ритм, музыкальное сопровождение, форма одежды.

Вид спорта «танцевальный спорт» — группа различных [парных танцев](https://ru.wikipedia.org/wiki/Парный_танец), некоторые из которых имеют народные истоки. Исполнялись на [балах](https://ru.wikipedia.org/wiki/Бал), которые проводились в помещениях, застеленных паркетом. Из огромного разнообразия как элитных (историко-бытовых), так и народных танцев в группу бальных попали танцы, характеризующиеся таким признаком как дуэтность (парность). Пару составляют мужчина и женщина. Под «бальными танцами» в настоящее время подразумевают словосочетания «спортивные танцы» («спортивные бальные танцы - СБТ») и «танцевальный спорт».

Во всём танцевальном мире соревнования по спортивным танцам делятся на 2 программы: европейскую (Standard, Modern или Ballroom), латиноамериканскую (Latin) или их иногда называют десяткой танцев.

Спортивные дисциплины вида спорта «танцевальный спорт»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
| брейкинг | 086 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| брейкинг – командные соревнования | 086 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ф |
| европейская программа | 086 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| латиноамериканская программа | 086 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| двоеборье | 086 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| секвей - европейская программа | 086 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| секвей - латиноамериканская программа | 086 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| ансамбли - европейская программа | 086 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ансамбли - латиноамериканская программа | 086 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

Танцевальный спорт – это сложно-координационный не олимпийский вид спорта. Его специфика проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Также танцевальный спорт сочетает в себе высокую динамику исполнения, красоту, изящество линий и позиций в паре с богатой пластичностью танцоров. Исполнение танца партнёром и партнёршей должно демонстрировать не только спортивную подготовленность, включающую в себя силу, выносливость, динамику, но и высокий уровень согласованности движений и технического мастерства танцевального дуэта.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

*Оздоровительные задачи:*

1. Сформировать у обучающихся потребность в ЗиБОЖ (здоровом и безопасном образе жизни).
2. Сформировать правильную осанку, красивую походку.
3. Развить нулевую терпимость к применению допинга.

*Образовательные задачи:*

1. Сформировать у обучающихся танцевальные знания, умения, навыки.

2. Повысить индивидуальный уровень исполнительского мастерства.

3. Дать основные теоретические знания в области спортивного танца.

*Воспитательные задачи:*

1. Привить чувство коллективизма и взаимовыручки.

2. Привить навыки хорошего тона и правил поведения.

3. Развивать личностные качества спортсменов (самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность и т.д.)

*Спортивные задачи:*

*Задачи, решаемые на этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта танцевальный спорт;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта танцевальный спорт.

*Задачи, решаемые на тренировочном этапе (этап спортивной специализации):*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта танцевальный спорт;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов и закаливание организма.

*Задачи, решаемые на этапе спортивного совершенствования:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

*Программа направлена на:*

* отбор одарённых детей, подростков и молодёжи;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития занимающихся спортсменов;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* подготовку занимающихся к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового и безопасного образа жизни.

*Планируемые результаты реализации программы*

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- освоение основных двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники вида спорта «танцевальный спорт»;

- участие в официальных спортивных соревнованиях;

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «танцевальный спорт»;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

- формирование физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «танцевальный спорт»;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства

и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «танцевальный спорт»;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «танцевальный спорт»;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

*Личностные результаты:*

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данный раздел программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учитывать при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» в г. Новосибирск.

*3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам*

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трёх лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «танцевальный спорт» с учётом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

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

1. *Объём программы*

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

1. *Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*

*Учебно-тренировочные занятия:*

- тренировочные (практика) и теоретические занятия с группой (подгруппой), - работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования),

- медико-восстановительные мероприятия,

- инструкторская и судейская практика,

- участие в соревнованиях,

- учебно-тренировочные сборы,

- тестирование и контроль,

- система спортивного отбора.

При организации тренировочного процесса спортивной подготовки программа предусматривает различные методы:

* *теоретические* (беседы, объяснения, показ иллюстраций);
* *практические* (наглядно-зрительный приём и тактильно-мышечная наглядность/прикосновение к ребёнку для уточнения положения головы, отдельных частей туловища и осанки, отработки движений/, выступления на праздниках, различных мероприятиях, конкурсах);
* *визуальные* (просмотр видеозаписей, фотографий, выступлений);
* *игровые* (использование элементов игры в проведении тренировочных занятий).

Для воспитания творческой личности занимающихся тренировка проводится с использованием активных форм, таких как:

- занятие-конкурс (открытое занятие, показательное выступление);

- занятие творчества (работа над комбинацией, взаимодействие в паре);

- занятие – «работа над ощибками»;

- занятие – мастер-класс.

В работе используются педагогические технологии:

- личностно-ориентированного развивающего занятия;

- коллективной творческой деятельности/методика Иванова И.П. /;

- коллективного взаимообучения;

- проблемного обучения;

- индивидуализации тренировок.

Основные средства, применяемые в процессе спортивной подготовки:

* общеразвивающие упражнения;
* специальные упражнения;
* имитационные упражнения;
* подготовительные упражнения для освоения движений;
* игры и развлечения;
* упражнения для изучения и совершенствования элементов техники спортивных движений, техники в целом, поворотов и т.д.

Каждая группа упражнений отличается по условиям проведения, направленности воздействия и поэтому применяется для решения разных задач каждого очередного этапа спортивной подготовки. Упражнения находятся в определённых отношениях в зависимости от этапа подготовки, задач конкретного занятия, возраста, пола, подготовленности, стажа занимающихся и условий проведения занятий.

*Общеразвивающие упражнения*, выполняемые перед занятиями, содействуют: организации занимающихся, разминке, разогреванию, подготовке мышц и связок, участвующих в основном движении; общему физическому развитию занимающихся, устранению недостатков в их физической подготовленности; развитию необходимых для эффективного освоения техники физических качеств, гибкости, ловкости и их проявлений - подвижности позвоночного столба, подвижности во всех суставах, координации движений. Общеразвивающие упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу мышц и ног.

*Специальные физические упражнения* направлены на увеличение амплитуды движения в соответствующих суставах и на укрепление мышц, непосредственно участвующих в основных движениях. Маховые, рывковые, маятникообразные, пружинящие и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой нужно выполнять после того, как мышцы разогреются, т.е. после общеразвивающих упражнений. Здесь же необходимо давать упражнения на расслабление. Потряхивание кистей, предплечий рук, плечевого пояса, махи расслабленными руками за счёт поворотов туловища в стороны и др. Упражнения для расслабления мышц ног из различных исходных положений: стоя на одной ноге - маховые движения, потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой, лежа на спине потряхивание прямыми ногами; сидя на полу ноги согнуты в коленях - энергичное потряхивание руками, расслабление мышц бедра, голени и др.

*Имитационные упражнения* направлены на ознакомление с формой движения элементов техники и техники в целом. Эти упражнения ценны тем, что с элементами техники можно знакомиться по фазам, заостряя внимание занимающихся на ключевых моментах. По характеру движения они подводят занимающихся к освоению необходимых движений. Имитационные упражнения создают у занимающихся представления об амплитуде, направлении и скорости движений конечностями, углах сгибания в суставах, о наиболее целесообразном согласовании движений в цикле, знакомит с ритмом движений, общем согласовании движений.

*Подготовительные упражнения* направлены на освоение элементов изучаемых упражнений, развитие необходимых навыков для освоения новых движений.

*Игры и развлечения* направлены на снятие эмоционального напряжения, разнообразия тренировочных занятий, проигрывания нестандартных ситуаций, выявления лидеров и т.д.

*Упражнения для изучения и совершенствования* элементов техники являются основой многолетней спортивной подготовки спортсменов.

*Учебно-тренировочные мероприятия:*

проводятся МБУДО «СШ по спортивным танцам» для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Работа с занимающимися (спортсменами) организована в течение всего календарного года. В летнее каникулярное время организуется выезд в загородный оздоровительный лагерь для проведения учебно-тренировочных сборов.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность  учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки  (количество дней) | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования  спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - | | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | 14 | | 14 |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | | До 10 дней |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования | - | - | | До 3 дней, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | | | - |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия | - | | До 60 дней | |

*Спортивные соревнования:*

Планируемый объём соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учётом особенностей видов спорта, с учётом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Планируемый объём соревновательной деятельности по виду спорта «танцевальный спорт»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования спортивного  мастерства |
| До года | Свыше года | До трёх  лет | Свыше трёх лет |
| Контрольные | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Отборочные | – | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Основные | – | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. *Годовой учебно-тренировочный план*

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «танцевальный спорт» определяет общий объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в часах), из них 4-6 недель отводится на переходный период, когда планируется организация работы в условиях оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия (сбора), либо по индивидуальным планам и заданиям.

Год спортивной подготовки в МБУДО города Новосибирска «СШ по спортивным танцам» начинается с 01 января текущего года и длится до 31 декабря. Процесс спортивной подготовки ведётся на русском языке.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «танцевальный спорт»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Учебно- тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше  года | До трёх  лет | Свыше  трёх лет |  |
| Недельная нагрузка в часах | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24  28242 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Наполняемость групп (чел) | | | | |
| Заполняется СШ самостоятельно с учётом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки | | | | |
| 1. | Физическая  подготовка: | 138-183 | 187-190 | 180-200 | 120-120 | 110-120 |
| Общая  физическая  подготовка | 90-107 | 107-110 | 100-100 | 20-20 | 10-20 |
| Специальная  физическая  подготовка | 48-76 | 80-80 | 80-100 | 100-100 | 100-100 |
| 2. | Техническая  подготовка | 78-106 | 90-170 | 170-260 | 260-300 | 350-410 |
| 3. | Тактическая  подготовка | 1-2 | 10-10 | 30-50 | 60-80 | 70-110 |
| 4. | Психологическая подготовка | 2-2 | 2-4 | 12-12 | 35-55 | 46-70 |
| 5. | Теоретическая  подготовка | 6-7 | 7-8 | 8-8 | 8-8 | 15-20 |
| 6. | Аттестация | 1-2 | 2-6 | 10-20 | 20-30 | 24-30 |
| 7. | Соревновательная деятельность | 2-4 | 8-20 | 6-25 | 80-90 | 100-110 |
| 8. | Инструкторская  практика | - | - | 8-15 | 17-19 | 35-60 |
| 9. | Судейская  практика | - | - | 10-16 | 16-18 | 20-28 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 2-2 | 2-4 | 30-40 | 70-70 | 80-100 |
| 11. | Медицинское  обследование | 4-4 | 4-4 | 6-6 | 16-16 | 40-40 |
| Вариативная часть, формируемая СШ: | | | | | | |
| 12. | Само-подготовка | - | - | 30-38 | 70-70 | 80-80 |
| 13. | Интегральная  подготовка | - | - | 20-38 | 60-60 | 70-70 |
| **Общее количество**  **часов в год** | | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 |

Календарный учебно-тренировочный график

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Начало тренировочного  года | 1 января календарного года | | |
| Количество учебных недель | 52 | | |
| Окончание тренировочного года | 31 декабря календарного года | | |
| Продолжительность учебной недели | 6-ти дневная рабочая неделя. Тренировочные занятия в соответствии с утверждённым расписанием | | |
|  | Этап начальной подготовки | Тренировочный  этап | Этап  ССМ |
| Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия/ТЗ/ (час) | 2 | 3 | 4 |
| Количество ТЗ в неделю | 3-4 | 4-6 | 6 |
| Сдача контрольно-переводных нормативов (промежуточная аттестация) | апрель-май | | |
| - Оздоровительный лагерь-учебно-тренировочные сборы,  - работа по индивидуальным планам | июнь, июль, август | | |
| Участие в соревнованиях | в соответствии с календарным планом спортивных, спортивно-массовых мероприятий | | |
| Прохождение медицинского обследования (получение допуска к занятиям в СШ по спортивным танцам) | - январь-февраль  - август-сентябрь | | |

**7.** *Календарный план воспитательной работы*

Основные задачи воспитательной работы:

1. Формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств у занимающихся;
2. Воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
3. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
4. Укрепление здоровья спортсменов;
5. Привитие навыков здорового образа жизни;
6. Формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
7. Развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Форма и название мероприятия | Сроки  проведения |
| 1. | *Профориентационная деятельность* | | | |
| 1.1. | Судейская практика | Спортивные соревнования различного типа | Согласно учебно-тренировочному графику |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия | В соответствии с режимом учебно-тренировочного процесса |
| 1.3. | Ранняя профориентация | Инфо-час «29 апреля — Международный день танца» | апрель |
| 1.4. | Ранняя профориентация | Спортивные соревнования «День физкультурника» (отмечается в России во вторую субботу августа) | август |
| 1.5. | Ранняя профориентация | Инфо-час «30 октября – День тренера в России» | октябрь |
| 2. | *Здоровьесбережение* | | | |
| 2.1. | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | Согласно учебно-тренировочному графику |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы | В соответствии с режимом учебно-тренировочного процесса |
| 2.3. | Соблюдение питьевого режима | Беседа «Питьевой режим-залог здоровья» | В течение года |
| 2.4. | Пропаганда ЗОЖ | Инфо-час «7 апреля — Всемирный день здоровья»;  - Конкурс плакатов «Я выбираю спорт!»/для детей 13-18 лет/ | апрель |
| 2.5. | Профилактика табакокурения | Инфо-час «31 мая  – Всемирный день без табака» | май |
| 2.6. | Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании | - Инфо-час «26 июня — Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом»;  - Конкурс рисунков «Нет! вредным привычкам»/для детей 5-12 лет/ | июнь |
| 2.7. | Профилактика табакокурения | - Инфо-час «16 ноября - Международный день отказа от курения»;  - Конкурс рисунков «курить-здоровью вредить!» | ноябрь |
| 2.8. | Пропаганда ЗОЖ | Инфо-час «1 декабря  - Всемирный день борьбы со СПИДом» | декабрь |
| 3. | *Патриотическое воспитание спортсменов* | | | |
| 3.1. | Воспитание патриотизма | Беседа «27 января  – День полного снятия блокады города Ленинграда (1944)» | январь |
| 3.2. | Воспитание патриотизма | Инфо-час «2 февраля  – День воинской славы России. Разгром советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве  (1943 год)» | февраль |
| 3.3. | Воспитание патриотизма | Участие в концертной программе «23 февраля  – День защитника Отечества» | февраль |
| 3.4. | Воспитание гражданина | Участие в концерте «8 марта  – Международный женский день» | март |
| 3.5. | Воспитание патриотизма | Беседа «18 марта - День воссоединения Крыма с Россией (2014 г.)» | март |
| 3.6. | Воспитание патриотизма | Беседа «12 апреля  – Всемирный день авиации и космонавтики» | апрель |
| 3.7. | Воспитание патриотизма | 9 мая —  *День воинской славы России.*  День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. Участие в городских и районных мероприятиях | май |
| 3.8. | Воспитание гражданина | 15 мая  – Международный день семьи | май |
| 3.9. | Воспитание гражданина | Участие в празднике «1 июня  – Международный день защиты детей» | июнь |
| 3.10. | Воспитание патриотизма | Инфо-час «6 июня –Пушкинский день России; 6 июня – День русского языка» | июнь |
| 3.11. | Воспитание патриотизма | Беседа «22 июня — День памяти и скорби. День всенародной памяти жертв Великой Отечественной войны» | июнь |
| 3.12. | Воспитание патриотизма | Инфо-час «22 августа  – День государственного флага России» | август |
| 3.13. | Воспитание патриотизма | Инфо-час «3 сентября — День солидарности в борьбе с терроризмом» | сентябрь |
| 3.14. | Воспитание гражданина | Инфо  -час «День отца в России» (отмечается в России ежегодно в третье воскресенье октября с 2021 г | октябрь |
| 3.15. | Воспитание патриотизма | Инфо-час «4 ноября —  *День воинской славы России.*  День народного единства» | ноябрь |
| 3.16. | Воспитание гражданина | 27 ноября — День матери. (Отмечается в последнее воскресенье ноября) | ноябрь |
| 3.17. | Воспитание патриотизма | Инфо-час «3 декабря  - *Памятная дата России.* День Неизвестного Солдата» | декабрь |
| 3.18. | Воспитание патриотизма | Беседа «9 декабря —  *Памятная дата России.*  День Героев Отечества» | декабрь |
| 4. | *Развитие творческого мышления* | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов | Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса |
| 4.2. | Практическая подготовка | Использование в качестве разминки кинезиологических упражнений | В течение года |
| 4.3. | Практическая подготовка | Использование в учебно-тренировочных занятиях нейрогимнастики | В течение года |
| 4.4. | Практическая подготовка | Самостоятельная постановка занимающимися танцевальных номеров для открытых уроков | В течение года |
| 4.5. | Практическая деятельность | Участие в творческих конкурсах рисунков | В течение года |

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физкультуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

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

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Данный раздел программы направлен на формирование нулевой терпимости к допингу среди занимающихся (спортсменов) в МБУДО «СШ по спортивным танцам».

*Актуальность* данного раздела обусловлена тем, что молодые спортсмены могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещённых субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и ещё ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что дети, подростки и молодёжь прекрасно осознают. (В то же время, подробно обсуждать специфику ситуации с допингом в танцевальном спорте в данном контексте целесообразным не считаем, т.к. это легко может быть воспринято как косвенная пропаганда).

Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, спортсмены знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно – с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности.

Поэтому данный раздел программы для спортсменов характеризуется следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием

допинга как нарушения правил честной борьбы;

- знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт,

что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют

место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);

- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и

обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;

- анализ мотивов употребления запрещённых субстанций, в т.ч. обсуждение

ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

*8.1.Теоретическая часть.*

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- 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:

1. Наличие запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, запрещённого во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещённое сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. 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 запрещённой субстанции в его организм, а также неиспользование запрещённого 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.

*8.2.План антидопинговых мероприятий*

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий МБУДО «СШ по спортивным танцам».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Форма  мероприятия | Тема | Периодичность  проведения | | Ответст-  венный |
| ***Для спортсменов этапа начальной подготовки*** | | | | | |
| *Теоретическое занятие* | |  |  |  | |
| 1. | Инфочас | Что такое допинг? | 1 раз в год | Тренер-преподаватель | |
| *Практические занятия* | |  |  |  | |
| 2. | Практикум по проверке лекарственных препаратов средствами сервисов на сайте РАА «РУСАДА» | Запрещённые субстанции | 1 раз в месяц | Тренер-преподаватель | |
| 3. | Прохождение онлайн-курса по ценностям чистого спорта на сайте РУСАДА (для спортсменов 7-13 лет) | Чистый спорт против допинга | 1 раз в год | Спортсмен,  тренер-преподаватель | |
| 4. | Соревнование | Весёлые старты  по-честному | 1-2 раза в год | Тренер-преподаватель | |
| 5. | Конкурс творческих работ направленных на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы (агитационный плакат, рисунок-коллаж, медиапрезентация, поделка и т.п.) | За честный и здоровый спорт! | 1 раз в год | Тренер-преподаватель | |
| ***Работа с родителями/законными представителями/ спортсменов этапа начальной подготовки*** | | | | | |
| 6. | Родительское собрание | Роль родителей в процессе формирования у ребёнка антидопинговой культуры | В начале года | Тренер-преподаватель | |
| 7. | Родительское собрание | Последствия допинга для здоровья | В конце года | Тренер-преподаватель | |
| ***Для тренеров-преподавателей*** | | | | | |
| 8. | Семинар | Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера в формировании антидопинговой культуры у занимающихся (спортсменов) | В начале года | Заместитель директора по СП, инструктор-методист | |
| 9. | Практикум/ обмен опытом | Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности | В конце года | Инструктор-методист, тренеры-преподаватели | |
| 10. | Сертификация тренеров в РУСАДА | Антидопинговый онлайн-курс | 1 раз в год | Инструкторы- методисты,  тренеры-преподаватели | |
| ***Для спортсменов тренировочного этапа***  ***(этапа спортивной специализации)*** | | | | | |
| *Теоретическое занятие* | |  |  |  | |
| 1. | Беседа | Исторический обзор проблемы допинга | 1 раз в год | Тренер-преподаватель | |
| *Практические занятия* | |  |  |  | |
| 2. | Анкетирование | Личное  отношение к допингу | В начале года | Тренер-преподаватель | |
| 3. | Конкурс плаката социальной рекламы | Спорт без допинга – это модно! | 1 раз в год | Тренер-преподаватель | |
| 4. | Прохождение Антидопингового онлайн-курса (для спортсменов 14 лет и старше) | Ценности чистого спорта | 1 раз в год | Спортсмен,  тренер-преподаватель | |
| ***Работа с родителями/законными представителями/ спортсменов тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)*** | | | | | |
| 5. | Родительское собрание | Мотивация нарушений антидопинговых правил  (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление») | В начале года | Тренер-преподаватель | |
| 6. | Родительское собрание | Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности  (физиотерапевтические методы. Массаж. Рациональное питание и режим) | В конце года | Тренер-преподаватель | |
| ***Для тренеров-преподавателей*** | | | | | |
| 7. | Семинар | Допинг и зависимое поведение. Природа явления зависимости (аддикции), механизмы её развития | В начале года | Заместитель директора по СП, инструктор-методист | |
| 8. | Практикум/ обмен опытом | Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности | В конце года | Инструктор-методист, тренеры-преподаватели | |
| 9. | Сертификация тренеров в РУСАДА | Антидопинговый онлайн-курс | 1 раз в год | Инструкторы- методисты,  тренеры-преподаватели | |
| ***Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства*** | | | | | |
| *Теоретическое занятие* | |  |  |  | |
| 1. | Инфочас | Нормативно-правовая база антидопинговой работы. Международные правила и стандарты, регламентирующие  антидопинговую работу.  Общероссийские антидопинговые правила | 1 раз в год | Тренер-преподаватель | |
| *Практические занятия* | |  |  |  | |
| 2. | Анкетирование | Личное  отношение к допингу | В начале года | Тренер-преподаватель | |
| 3. | Прохождение Антидопингового онлайн-курса (для спортсменов 14 +) | Ценности чистого спорта | 1 раз в год | Спортсмен,  тренер-преподаватель | |
| ***Для тренеров-преподавателей и спортсменов***  ***этапа совершенствования спортивного мастерства*** | | | | | |
| 4. | Семинар | Виды нарушений антидопинговых правил. Психологические и имиждевые последствия допинга | В начале года | Инструктор-методист, тренеры-преподаватели, спортсмены | |
| 5. | Семинар-практикум | Наказания за нарушение антидопинговых правил.  Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и  закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты  спортивных наказаний | В конце года | Инструктор-методист, тренеры-преподаватели, спортсмены | |
| 6. | Сертификация тренеров в РУСАДА | Антидопинговый онлайн-курс | 1 раз в год | Инструкторы- методисты,  тренеры-преподаватели | |

**Содержание тем теоретических занятий.**

*На этапе начальной подготовки:*

**Инфочас (информационный час) «Что такое допинг?»:**

Определение допинга.

Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы.

10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс).

Принципы «фейр плей».

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

**Беседа «Исторический обзор проблемы допинга»:**

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле.

Этимология понятия «допинг».

Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

**Инфочас «Нормативно-правовая база антидопинговой работы»:**

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещённый список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям,

Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте.

Общероссийские антидопинговые правила.

**Содержание тем родительских собраний.**

*На этапе начальной подготовки:*

**1. Роль родителей в процессе формирования у ребёнка антидопинговой культуры:**

Влияние среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена.

Проблема допинга вне среды профессионального спорта.

Роль родителей в системе профилактики употребления допинга.

**2. Последствия допинга для здоровья:**

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещённых субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них.

Наиболее уязвимые к воздействию запрещённых субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая).

Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

**1. Мотивация нарушений антидопинговых правил (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»):**

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга;

приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации.

Этический характер принятия решения о допинге.

Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»).

Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом.

Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома

спортсмена.

**2. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности**

**(физиотерапевтические методы. Массаж. Рациональное питание и режим).**

Рациональное планирование тренировочного процесса.

Необычные условия тренировок.

Физиотерапевтические методы.

Массаж.

Спортивное питание.

Рационализация режима.

Рекреация (комплекс оздоровительно-восстановительных мероприятий).

Психологическая подготовка спортсмена.

*Перечень возможных заданий спортсменам для самостоятельной работы:*

* Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».
* Поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).
* Составление таблицы «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учётом смягчающих и отягчающих обстоятельств».
* Разработка творческих работ: агитационного плаката, коллажа или презентации, направленных на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

*Методические рекомендации к организации и проведению занятий.*

Занятия можно проводить в любом оборудованном помещении. Наличие стульев позволит рассаживать участников в различных конфигурациях (в круг, по микро-группам).

Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей

(наличие столов, планшеток или специальных стульев с откидными мини-

столиками). Можно использовать иллюстративные материалы и аудиовизуальные средства.

Творческие задания можно давать в устной форме.

Рекомендуется получение согласия родителей детей от 6 до 14 лет для участия в этом курсе.

*9. Инструкторская и судейская практика*

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС в качестве помощников тренера.

Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки танцев, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

*10. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств*

Медицинский контрольявляется неотъемлемой частью тренировочного процесса и осуществляется медицинским персоналом врачебно-физкультурного диспансера. Совместная работа спортивной школы и диспансера включает в себя выполнение следующих мероприятий:

1. Участие в комплектовании этапов спортивной подготовки.

2. Диспансерное наблюдение за спортсменами основных отделений.

3. Медицинское обеспечение соревнований.

4. Санитарно-просветительную работу.

5. Организационно-методическую работу.

*Противопоказания к занятиям спортом в спортивной школе.*

Противопоказаниями к занятиям спортом в учреждении являются:

— заболевания центральной и периферической нервной системы (в том числе психические заболевания и эпилепсия);

— заболевание мышечной системы, деформации костей, суставов, позвоночника, любой этиологии;

— из внутренних болезней: пороки сердца (врождённые и ревматические), гипертоническая болезнь, туберкулёз легких и других органов, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, болезни желудочно-кишечного тракта (подострые и хронические заболевания, сопровождающиеся снижением общего питания; вторичным малокровием и другими отклонениями), заболевания почек, системы крови и эндокринной системы, декомпенсированная форма хронического тонзиллита, хроническое гнойное воспаление среднего уха с лабиринтной симптоматикой (головокружения, тошнота), стойкие заболевания вестибулярной системы;

— высокие степени близорукости более 6 Д, а также прогрессирующие близорукость и дальнозоркость;

— кожные и паразитические кишечные заболевания являются противопоказанием для поступления в учреждение до излечения.

Выявленные патологические симптомы, связанные с особенностями возрастного развития сердечно-сосудистой системы, не являются причиной для отстранения от занятий спортом. К ним относятся: повышение АД (135—140 мм ртутного столба, максимальное), которое часто наблюдается у высокорослых, крупных подростков и юношей, не сопровождающееся жалобами на какие-либо объективные изменения, характерные для гипертонической болезни (при отсутствии аномалии почечно-выделительной системы);

— систолический шум функционального характера (чётко дифференцируемый от органического шума, при пороках сердца;

— нарушения ритма сердца (экстрасистолическая аритмия, дыхательная аритмия при отсутствии клинических проявлений патологии сердца и др.).

Дети и подростки, имеющие эти изменения со стороны здоровья, допускаются к занятиям спортом условно сроком на один год, в течение которого осуществляются систематические врачебные наблюдения, проводятся углубленные исследования природы этих отклонений и решается вопрос о возможности дальнейших занятий спортом.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

*Восстановительные процессы подразделяются на:*

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

-срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;

- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

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

Работоспособность и многие определяющие её функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

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

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

*Педагогические средства* восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, чёткую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приёмов и тактических действий.

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

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

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приёмы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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

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

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

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

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

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

*11. Требования к результатам прохождения программы*

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

*11.1. На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «танцевальный спорт»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и

психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «танцевальный

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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 четвёртого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и

психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «танцевальный

спорт»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

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

*подготовки*

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

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +4 | +5 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,3 | 9,5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки с вращением скакалки вперед  в течение 1 мин | количество раз | не менее | |
| 70 | |
| 2.2. | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер  с возвратом в исходное положение  за 1 мин | количество раз | не менее | |
| 35 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | 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) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд»,  «второй спортивный разряд»,  «первый спортивный разряд» | | |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши/ юниоры/ мужчины | | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 8,2 | | 9,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 36 | | 15 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +11 | +15 | |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | |
| 7,2 | 8,0 | |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 215 | 180 | |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | |
| 49 | 43 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Прыжки с вращением скакалки вперед  в 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 | | |
| 15,0 | | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

12.4. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте 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 спортсменом, 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 лиц, проходящих в МБУДО «СШ по спортивным танцам» спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»;

- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учётом аттестационных формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочных материалов.

Знания, умения и навыки занимающихся определяются оценками «зачёт», «незачёт».

*Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса   
и оценочные материалы*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Формы аттестации | Оценочные  материалы | Примечание |
| 1. | Контрольные тесты | протокол | Форма, разработанная спортивной школой и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя |
| 2. | Медико-биологические исследования | Заключения | Выдаётся Заключение медицинским центром по всем видам исследования |
| 3. | Собеседования | Протокол  Комиссии | Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий |
| 4. | Переводные нормативы | Протокол | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет, не имеющих спортивных разрядов |
| 5. | Просмотровые сборы | Заключение  тренера-преподавателя, Комиссии | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одарённых и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |
| 6. | Другие | устанавливаются СШ самостоятельно | |

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

13. Рабочая программа тренера-преподавателя *разрабатывается и составляется им самостоятельно на каждый реализуемый этап спортивной подготовки* на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУДО «СШ по спортивным танцам».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Планирование годичного цикла тренировочных занятий и распределение объёмов работы по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с годовым планом подготовки групп, планами тренировочной работы, годовыми планами-графиками распределения часов.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с её определённой структурой, в которой выделяются макроциклы, мезоциклы и микроциклы.

Макроцикл обычно длится один год, но может быть сокращён до полугода и более.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период тренировки | Длительность | Способ планирования |
| Макроцикл  (возможно, годичный) | Один год или несколько месяцев |  |
| Мезоцикл | Несколько недель | Среднесрочный |
| Микроцикл | Одна неделя или несколько дней | Краткосрочный |
| Тренировка | Несколько часов (обычно не больше трёх) |  |
| Тренировочное упражнение | Минуты (обычно) |  |

Каждый большой годичный макроцикл содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный, с выделением в них мезоциклов (этапов).

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 7 микроциклов.

|  |  |
| --- | --- |
| Название мезоцикла  (этап) | Описание |
| Втягивающий | Предполагает плавное увеличение нагрузки и настройку на выполнение более напряжённой программы |
| Базовый | Предполагает выполнение самых больших нагрузок и длится 4-6 недель |
| Стабилизационный | Следует за базовым для стабилизации достигнутого уровня подготовленности |
| Контрольный | Сочетает тренировочную работу с участием в контрольно – тренировочных соревнованиях |
| Шлифовочный | Совершенствует подготовку спортсменов с учётом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях |
| Предсоревновательный | Содержит непосредственную подготовку к предстоящему соревнованию |
| Соревновательный | Включает в себя участие в соревновании |
| Промежуточный | Планируется в случае длительного соревновательного периода для предотвращения чрезмерного утомления и подготовки к дальнейшему участию в соревновании |
| Восстановительный | Характеризуется уменьшенными нагрузками, направленными на активное восстановление |

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определённых промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов – чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определённой последовательности.

*Микроциклом тренировки* называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла обычно составляет 5 – 7 дней. В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый, объёмный, контрольный, настраивающий, соревновательный и восстановительный.

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Общие характеристики |
| *Втягивающий*/  настроечный,  инициализирующий | Средний уровень нагрузки, постепенное увеличение тренировочной нагрузки |
| *Базовый*/  развивающий,  обычный | Увеличенный уровень нагрузки, использование больших и существенных тренировочных нагрузок |
| *Объёмный*/  интенсивный, ударный, шоковый, предельных нагрузок | Использование и наложение предельных тренировочных нагрузок |
| *Контрольный* | Использование и наложение тренировочных нагрузок и упражнений на закрепление |
| *Настраивающий* / подводящий,  предсоревновательный | Средние тренировочные нагрузки, использование специфических по виду спорта средств и методов |
| *Соревновательный* | Специфические по виду спорта и спортивной дисциплине соревновательные упражнения |
| *Восстановительный*/  регенерирующий, разгрузочный | Низкий уровень тренировочных нагрузок, использование широкого спектра восстанавливающих средств |

Объективной стороной периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

*Спортивная форма* – это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Это своего рода сплав, единство всех сторон готовности - физической, технической, тактической, психической и др. Она представляет собой состояние организма, которое позволяет спортсмену полностью проявить физические и духовные способности в нужный момент соревновательной деятельности. Лучшим показателем спортивной формы является спортивный результат. Считают, что спортсмен находится в спортивной форме, если показанный им результат превышает его личный рекорд или близок к нему, в определённых для спортивных танцев пределах.

Процесс развития спортивной формы имеет фазовый характер и протекает в порядке последовательной смены трёх фаз: приобретения, сохранения и временной утраты состояния спортивной формы. Фазовость развития спортивной формы служит основанием для периодизации тренировочного процесса. Соответственно этим фазам в тренировочном процессе планируют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный (экзамены, каникулы). Периодизация тренировки тесно связана с календарём спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и тренировочные – в подготовительном.

Спортсмен не может постоянно находиться в состоянии спортивной формы. После значительных физических нагрузок организму необходим отдых. Планирование тренировки по периодам и есть процесс управления спортивной формой: суть его состоит в том, чтобы рационально чередовать работу (под работой подразумевают тренировки в определённом виде спорта) и отдых.

Для достижения спортсменом состояния спортивной формы большое значение имеет правильный выбор средств и методов тренировки, а также условия быта, питание, рациональный режим дня. Но и этого мало. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от применения принципов спортивной тренировки, правильного распределения их в процессе различных тренировочных циклов (микро-, мезо-, макроциклов).

Кроме типового годичного цикла имеются ещё полугодичные (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы. Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного тренировочного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы и др.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учётом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов – соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, объёмного, настраивающего и восстановительного мезоциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

*Тренировочный процесс каждого года спортивной подготовки состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.*

***В группах начальной подготовки*** тренировочный год на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего, этапного) занимающихся и календаря соревнований.

***Для групп совершенствования спортивного мастерства*** предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в основных соревнованиях.

*Основные задачи подготовительного периода:* развитие физических качеств, разучивание отдельных танцевальных элементов и передвижений, изучение программы соответствующего спортивного разряда, специальная техническая, хореографическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы танцоров. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся. Типичными для подготовительного периода являются этапы повышения уровня общей физической подготовки (начальная подготовка) и специальной физической подготовки.

*Основные задачи соревновательного периода:* совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5 - 7 месяцев.

*Основные задачи переходного периода:* постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1 – 2 месяца.

Особенностью плана годичного цикла на этапе начальной подготовки является длительный подготовительный период, который отводится на освоение большого количества упражнений объёмного материала и программы начальных спортивных разрядов и относительно короткий соревновательный период. Небольшое количество соревнований дополняется контрольными занятиями с тестированием результатов технической и физической подготовленности.

План-схема годичного цикла на следующих этапах подготовки построена с учётом особенностей календаря официальных и контрольных соревнований.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и на тренировочном этапе. Различия, естественно касаются содержания подготовки и связаны с ростом сложности осваиваемых упражнений с большей индивидуализацией тренировочного процесса.

*Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки.*

Задачи, решаемые в группах начальной подготовки первого года занятий, направлены на укрепление здоровья, устранение недостатков физического развития и формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

*Основными задачами начальной подготовки спортсмена являются:*

- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;

- формирование правильной осанки и танцевального стиля («школы») выполнения упражнений;

- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;

- начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и простейших элементов классического и детского танцев;

- начальная музыкально-двигательная подготовка – игры, импровизация под музыку;

- привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивными танцами, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

- участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

*Планирование годичного цикла в тренировочных группах.*

В тренировочных группах 1 и 2 годов занятий осуществляется начальная специализация. Тренировочная работа в недельных циклах планируется из расчёта 8-14 часов в неделю.

В тренировочных группах 3 - 5 годов занятий осуществляется углубленная специализация. Тренировочная работа в недельных циклах планируется из расчёта 10-18 часов в неделю.

*Основными задачами этапа являются:*

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетание учёбы и спорта;

- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная;

- воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей;

- воспитание высокого уровня общей работоспособности;

- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;

- формирование правильной осанки и танцевального стиля («школы») выполнения упражнений;

- углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты);

- начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей тренировочных нагрузок;

- базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов в объёме «Е» и «Д» классов, знакомство с фигурами «С» класса;

- базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях;

- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто и фразировка) и согласовывать движения с музыкой;

- базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение;

- начальная теоретическая и тактическая подготовка;

- регулярное участие в соревнованиях.

*Планирование годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства.*

В группы этапасовершенствования спортивного мастерства отбираются перспективные спортсмены, освоившие все виды танцевальной подготовки, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта, перешедшие в возрастные группы 13- 16 лет, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы.

*Основными задачами этапа являются:*

- совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;

- достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки;

- совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надёжности (стабильности) выполнения базовых элементов программы «С» класса;

- освоение программ «В» класса;

- совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения танцевальных форм в усложняющихся соединениях;

- совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;

- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;

- углубленная теоретическая и тактическая подготовка;

- активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

*14. Учебно-тематический план*

Учебно-тематический план составляется тренером-преподавателем и включает в себя темы по теоретической подготовке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | | | |
| Темы  по теоретической  подготовке | Объем времени  в год (минут) | Сроки  проведения | Краткое  содержание |
| **Этап начальной подготовки** | | | |
| Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | 120/180 |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaaac.png13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaaad.png13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaaae.png13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaaaf.png13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaaag.png13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaaah.png13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaaai.png14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaaaj.png14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaaba.png14/20 | ноябрь - май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | |
| Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaabb.png600/960 |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaabc.png70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaabd.png70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaabe.png70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaabf.png70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaabg.png70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaabh.png70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaabi.png60/106 | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaabj.png60/106 | декабрь - май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaaca.png60/106 | декабрь - май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | |
| Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaacb.png1200 |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaacc.png200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaacd.png200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaace.png200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaacf.png200 | 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 | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaacg.png200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | https://rulaws.ru/static/pics/buedgjjduedgjjduaaaaaach.png200 | 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 переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психо-регулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

**ВИДА СПОРТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»**

15. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» основаны  
на особенностях вида спорта «танцевальный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом 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 нашей спортивной школой, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*16. Материально-технические условия реализации программы*

Все помещения тренировочных баз учреждения соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим правилам, нормам и требованиям пожарной безопасности.

Тренировочные помещения оснащены зеркалами, пол – ламинат. Музыкальное сопровождение обеспечивают ноутбук и аудиосистема.

*16.1. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы*

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 2. | Видеотехника для записи и просмотра изображения | комплект | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 6 |
| 4. | Жилет с отягощением | штук | 14 |
| 5. | Зеркало 12x2 м | штук | 1 |
| 6. | Мат гимнастический | штук | 14 |
| 7. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 8. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 9. | Обруч гимнастический | штук | 14 |
| 10. | Палка гимнастическая | штук | 14 |
| 11. | Пояс утяжелительный | штук | 14 |
| 12. | Рулетка 20 м металлическая | штук | 1 |
| 13. | Скакалка гимнастическая | штук | 14 |
| 14. | Станок хореографический 12 м | комплект | 1 |
| 15. | Стенка гимнастическая | штук | 7 |
| 16. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| 17. | Утяжелители для ног | комплект | 14 |
| 18. | Утяжелители для рук | комплект | 14 |
| 19. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 20. | Паркет (паркетная доска) от 162 кв.м | комплект | 1 |
| 21. | Брусья гимнастические | штук | 1 |

 Таблица № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наиме-нование | Ед.  измер. | Расчёт-ная  единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-  тренировочный  этап  (этап  спортивной специализации) | | Этап  совершенст-вования спортивного  мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Коврик  гимнасти-ческий | шт. | на зани-мающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Скакалка гимнасти-ческая | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Утяжели-тели  для ног | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 4. | Утяжели-тели  для рук | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 |

Таблица № 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивнаяэкипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наимено-  вание | Ед.  изм. | Расчёт-  ная  еди-  ница | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-  тренировочный  этап  (этап спортивной  специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Кепка  солнцеза-  щитная | шт | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм  ветроза-  щитный | шт | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 3. | Костюм  спорт.  парадный | шт | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм  спорт. трениро-  вочный | шт | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Костюм  танцеваль-  ный  для выступле-  ний  на спорт. соревнова-ниях  по спорт. дисцип  лине "европ. пр-ма" | шт | на занимающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 6. | Костюм  танцеваль-ный  для выступле-ний  на спорт. соревнова-ниях  по спорт. дисциплине "латиноам. пр-ма" | шт | на занимающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7. | Кроссовки  для зала | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Кроссовки  для улицы | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Наколен-ники  для танцев | пар | на занимающегося | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Налокот-ники  для танцев | пар | на занимающегося | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Напульс-ники  для танцев | пар | на занимающегося | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 13. | Носки  утеплённые | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Танц.  обувь для  спорт. дисциплины "европ.  пр-ма" | пар | на занимающегося | - | - | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 15. | Танц. обувь для  спорт. дисциплины "латиноамери-канская  программа" | пар | на занимающегося | - | - | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 16. | Футболка | шт | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |

*17. Кадровые условия реализации программы*

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом 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.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым 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).

Все тренеры-преподаватели не прерывают своё профессиональное развитие: проходят курсовую переподготовку, повышение квалификации в соответствии с нормативными требованиями. Посещают профильные мастер-классы, ведут судейскую работу и практику, транслируют свой опыт в других регионах России.

*18. Иные условия требования реализации программы*

*18.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий*

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования  
к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

*Требования к технике безопасности при занятиях спортивными танцами*

К спортивным занятиям танцами допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

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

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

- травма при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

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

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

*Требования безопасности перед началом занятий.*

Тренеру необходимо прийти заранее до начала занятия за 10-15 минут по расписанию. Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера и занимающихся. Перед началом занятий необходимо провести разминку. Проверить надежность оборудования, в случае неисправности доложить тренеру. Положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной. Тренер приходит к месту занятий первым и уходит последним, убедившись, что все занимающиеся покинули помещение.

*Требования безопасности во время занятий.*

Не выполнять упражнения без тренера или его помощника. При выполнении прыжков приземляться необходимо мягко, на носки ступней, пружинисто приседая.

Не стоять близко при выполнении упражнений другим занимающимся.

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

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

На всех занятиях обязательно должна поддерживаться строгая дисциплина и внимание занимающихся. Необходимо категорически запретить самостоятельное и бесконтрольное выполнение упражнений со спортивным инвентарём.

Запрещается на тренировочных занятиях присутствие родителей или лиц их замещающих.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях.*

При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

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

*Требования безопасности по окончании занятия.*

Убрать спортивный инвентарь в отведённое место для хранения.

Проверить исправность спортивного оборудования.

Снять спортивную форму и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

*19.Информационно-методические условия реализации программы*

*Список нормативных регуляторов и литературных источников*

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1280.

3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, направленные письмом Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554.

4. Приказ Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).

5. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.

6. Приказ Госкомспорта РФ от 20.10.2003 № 837 «Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации».

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

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

9. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. Ростов на Дону, Феникс, 2003.

10. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы. - Смоленск, 1990. 364.

11. Воробьёв А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: ФиС, 1989.-169 .

12. Говард Г. «Техника европейских танцев» М, «Артис», 2003.

13. Танеева М.А. Рекомендации по учёту возрастных особенностей в детских коллективах бального танца. /Спортивные танцы. Бюллетень № 2(4),-М.: РГАФК, 1999.-е. 19-20.

14. Программа исполнения фигур в «Е», «Д» и «С» «В» классах.

15. Ромен Э. Вопросы и ответы по стандарту и латине. М., 2000.

16. Рубенштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. М.: Маренго интернешнл принт, 2001.

17. Смит-Хэмпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. - TOMCK.:STT,2000.-288 с.

18. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство СААМ, 1995.

19. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. - М., 1994.

20. Н. Рубштейн. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. М., 2000.

*Перечень аудивизуальных средств*

1. Видеозаписи соревнований с возможностью анализа выполнения технических элементов.

4. Фотоархив соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

*Перечень интернет-ресурсов*

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

2. Официальный сайт РУСАДА - www.rusada.ru.