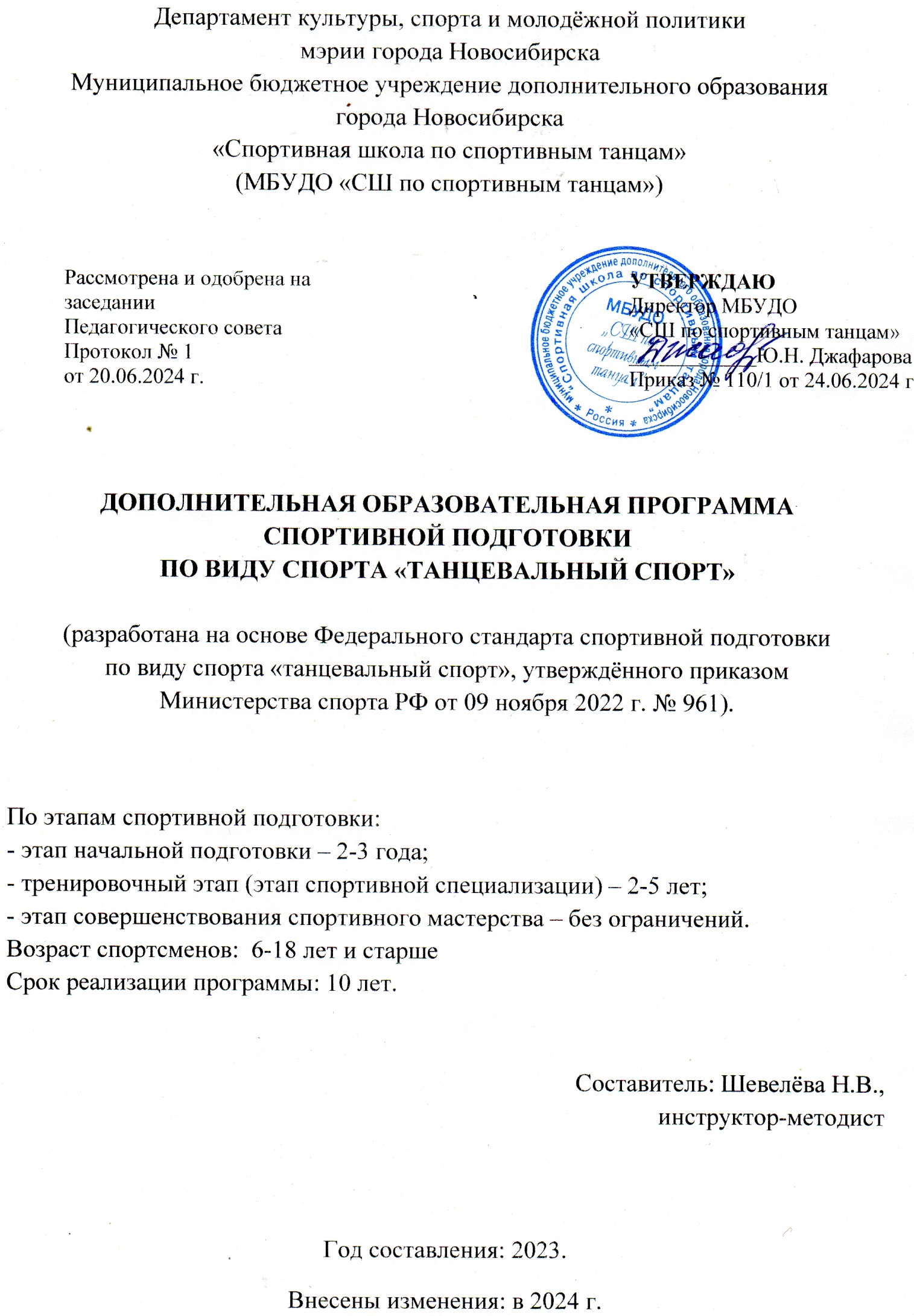
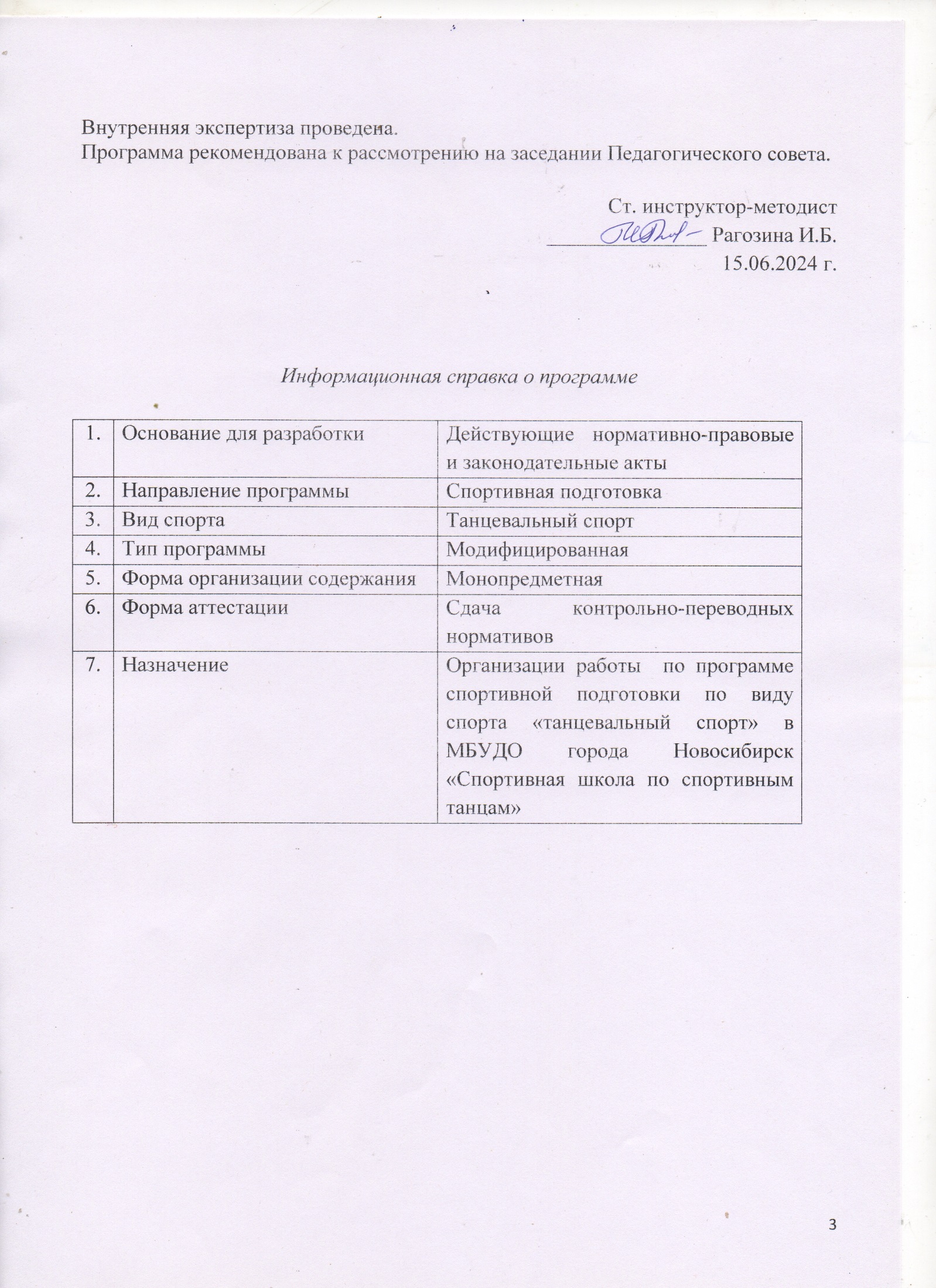
****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Информационная справка о программе | **3** |
| **1.** | **Общие положения** | **4** |
| **2.** | **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | **5** |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. | **6** |
| 2.2. | Объем Программы | **7** |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | **7** |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план | **11** |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | **13** |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | **17** |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | **18** |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | **21** |
| **3.** | **Система контроля** | **22** |
| 3.1. | Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях | **22** |
| 3.2. | Оценка результатов освоения Программы | **23** |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки | **25** |
| **4.** | **Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)** | **36** |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | **36** |
| 4.2. | Учебно-тематический план | **66** |
| **5.** | **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам** | **70** |
| **6.** | **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | **71** |
| 6.1. | Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения СП, спортивной экипировкой | **71** |
| **7.** | **Кадровые условия реализации Программы** | **74** |
| **8.** | **Информационно-методические условия реализации Программы** | **74** |



**1. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) предназначена для образовательной деятельности учреждения по спортивной подготовке по виду спорта «танцевальный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 ноября 2022 г. № 961 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – ФССП) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Новосибирска «Спортивная школа по спортивным танцам» (далее – Учреждение).

Настоящая Программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;

- санитарными нормами и правилами;

- нормативными правовыми актами Учреждения.

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1280 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

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 следующих задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного процессов:

* 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;
* умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
* развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
* ориентирование на определение будущей профессии.

Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт» в Учреждении осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки;

- учебно – тренировочный этап (спортивной специализации);

- этап совершенствования спортивного мастерства.

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 |

**2. Характеристика дополнительной образовательной программы**

**спортивной подготовки**

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.

Особенностью соревновательной деятельности в танцевальном спорте является наличие субъективной измерительной системы, выраженной в экспертной оценке критерий исполнительского мастерства пар (техническое качество, музыкальность, партнерское мастерство (взаимодействие), хореография, презентация).

Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала танцоров, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее – НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (далее - УТЭ)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку приведены в таблице 1.

В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки.

Таблица № 1

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

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

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

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием обучающегося.

На этапах спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке и (или) уровня спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «танцевальный спорт» с учетом сроков спортивной подготовки по отдельным этапам реализации и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку.

Максимальная наполняемость групп определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт». Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Таблица 2

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 2 |

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы**

**спортивной подготовки**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

**2.3. 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 ошибками»;

- занятие – мастер-класс.

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.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Учебно-тренировочное занятие рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса возможно:

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

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

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия (работа по индивидуальным планам спортивной подготовки) проводятся на этапах совершенствования спортивной подготовки и высшего спортивного мастерства и с обучающимися, включенными в списки кандидатов в сборные команды региона и РФ.

Контрольные занятия используются на всех этапах спортивной подготовки с целью оценки качества подготовленности спортсменов и перевода их на последующий этап обучения.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства применяются также следующие *учебно-тренировочные мероприятия (сборы)* – Таблица № 4. Направленность, содержание и продолжительность определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсмена, задач и ранга соревнований.

Таблица № 4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток)  ( без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совер-шенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным мероприятиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионам 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 РФ | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год. |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план организации, календарный план города Новосибирска и НСО, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Важной формой при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются *спортивные соревнования.* При направлении обучающихся на соревнования учитываются: пол, возраста, уровень подготовленности (спортивной квалификации), состояние здоровья (допуск врача), знание и соблюдение антидопинговых правил.

Обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях в соответствии с ежегодным планом физкультурных и спортивных мероприятий, сформированным на основе Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных мероприятий Российской Федерации и соответствующих положений, а также с учетом объема соревновательной деятельности в зависимости от этапа подготовки – Таблица № 5.

Таблица № 5

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

Контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды,  
отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа  
комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных  
соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из  
первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на  
успешное выступление в основных соревнованиях.  
 Основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание  
возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной  
подготовки.

***2.4. 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. Программа рассчитана на 52 недели в год.

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа.

Процесс спортивной подготовки ведётся на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить теоретическую, общую физическую подготовку.

Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

* перспективного;
* ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
* планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
* планируют проведение учебно-тренировочных занятий, включающих инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на освоение различных видов спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки соответствует требованиям ФССП по виду спорта «танцевальный спорт».

Таблица № 6

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 |
| 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. | Самоподготовка | - | - | 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 |

Таблица № 7

Календарный учебно-тренировочный график

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Начало тренировочного года | 1 сентября календарного года | | |
| Количество учебных недель | 52 | | |
| Окончание тренировочного года | 31 августа 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 учебно-тренировочного занятия/УТЗ/ (час) | 2 | 3 | 4 |
| Количество УТЗ 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 | | |

***2.5. Календарный план воспитательной работы***

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности спортсмена, формирование всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств.

*Основные направления* воспитательной деятельности:

* Гражданско-патриотическое, нравственное: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству, воспитание преданности и любви к Отечеству, формирование чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям, воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.
* Профориентационная деятельность: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
* Здоровьесберегающая деятельность: формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.
* Развитие творческого мышления: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.

*Способы достижения цели:*

* четкое планирование воспитательной работы в учебно-тренировочных группах и в организации;
* наличие воспитательной работы во всех видах и формах деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
* сотрудничество с родителями и спортивной школой.

*Основные формы организации* воспитательной деятельности:

* Встречи с известными людьми, спортсменами, ветеранами спорта, войны;
* Встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками;
* Участие в спортивных соревнованиях, в показательных выступлениях различных уровней, мастер-классы для обучающихся;
* Просмотр спектаклей, фильмов;
* Общешкольные спортивные праздники, Дни здоровья, фестивали и др.
* Беседы, психологические тренинги, игровые программы;
* Родительские собрания;
* Психологическая поддержка семей;
* Родительский всеобуч.

Календарный план воспитательной работы организации представлен в Таблице № 8. План воспитательной работы в организации разрабатывается и утверждается ежегодно, в котором конкретизируются формы, сроки мероприятий с указанием ответственных исполнителей. Тренеры-преподаватели разрабатывают ежегодно планы воспитательной работы на свои группы.

Таблица № 8

*Календарный план воспитательной работы*

Основные задачи воспитательной работы:

1. Формирование у обучающихся духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
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 для достижению спортивных результатов | Учебный график, режим УТП |
| 4.2. | Практическая подготовка | Использование в качестве разминки кинезиологических упражнений | В течение года |
| 4.3. | Практическая подготовка | Использование в УТЗ нейрогимнастики | В течение года |
| 4.4. | Практическая подготовка | Самостоятельная постановка занимающимися танцевальных номеров для открытых уроков и праздников, посвящённых закрытию сезона | В течение года |
| 4.5. | Практическая деятельность | Участие в творческих конкурсах рисунков, плакатов по различным темам | В течение года |

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

В организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- проведение ежегодных мероприятий для обучающихся, тренеров-преподавателей и родителей;

- ежегодная оценка уровня знаний.

С этой целью в организации ежегодно разрабатывается и утверждается план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, в котором конкретизируются формы, сроки мероприятий с указанием ответственных исполнителей. Структура плана приведена в Таблице № 9.

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте препаратов и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем. На занятиях до обучающихся доводятся сведения о последствиях допинга для их здоровья, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Таблица № 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Ознакомление с антидопинговыми правилами. Теоретические занятия | В течение года | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ |
| «Последствия допинга для здоровья спортсменов». Теоретические занятия, беседы, индивидуальные консультации, оформление стендов | В течение года | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ |
| «Виды нарушений антидопинговых правил». Теоретические занятия | В течение года | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ |
| Физкультурно-спортивные мероприятия | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении: сценарий, фото, видеоматериалы |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год |  |
| Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специалиции) | «Виды нарушений антидопинговых правил». Формирование антидопинговой культуры. Теоретические занятия | В течение года | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ |
| «Ответственность за нарушение антидопинговых правил». Теоретические занятия | В течение года | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ |
| Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ |
| Физкультурно-спортивные мероприятия | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении: сценарий, фото, видеоматериалы |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год |  |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | «Виды нарушений антидопинговых правил», теоретические занятия. Формирование антидопинговой культуры | В течение года | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| «Ответственность за нарушение антидопинговых правил». Теоретические занятия | В течение года | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ |
| Проверка лекарственных средств». Онлайн обучение. | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ |
| «Процедура допинг-контроля», теоретические занятия | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год |  |
| Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в  регионе |

***2.7. Планы инструкторской и судейской практики***

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе соревнований по танцевальному спорту.

Требования к результатам инструкторской и судейской практики на этапе совершенствования спортивного мастерства:

* уметь составить конспект и провести занятие с обучающимися младшей группы под наблюдением тренера-преподавателя;
* уметь определять и исправлять ошибки при выполнении спортивных элементов;
* уметь руководить командой во время соревнований;
* знать правила соревнований по танцевальному спорту, права и обязанности судейской коллегии;
* уметь вести протокол соревнований;
* уметь выполнять обязанности помощника секретаря, судьи-информатора, судьи-хронометриста на соревнованиях.

*План инструкторской практики*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы | НП | УТ (СС) | | ССМ |
| до 3-х лет | свыше 3-х лет |
| Теоретическая подготовка | | | | | |
| 1. | История развития физической культуры и спорта в России | - | - | 1 | - |
| 2. | История Олимпийского движения | - | 1 | 1 | - |
| 3. | История развития танцевального спорта в РФ, регионе и СШ | - | - | 1 | - |
| 4. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО | - | 1 | - | - |
| 5. | Единая Всероссийская спортивная классификация. Содержание норм и требований ЕВСК по танцевальному спорту | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Требования к местам занятий с/танцами, подготовка мест занятий, обеспечение безопасности на занятиях. Страховка | - | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий ФК и спортом на организм занимающихся | - | 1 | - | - |
| 8. | Спорт и здоровый образ жизни: личная и общественная гигиена, закаливание, режим дня, режим питания. Отказ от вредных привычек. Предотвращение допинга в спорте | - | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Медицинский контроль. Самоконтроль. Предупреждение травматизма. Оказание 1-ой доврачебной помощи | - | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки: физическая, техническая, тактическая подготовка. Техника выполнения отдельных элементов | - | - | 1 | 2 |
| 11. | Планирование и учет спортивной тренировки. Структура занятия. Содержание частей тренировочного занятия. Составление комплексов упражнений для различных частей занятий. Составление произвольных комбинации для младших спортсменов. Знакомство с конспектом занятия | - | - | 1 | 3 |
| Практическая подготовка | | | | | |
| 1. | Проведение частей тренировочного занятия: разминки, заключительной части, помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части занятия | - | 4 | 4 | 3 |
| 2. | Оказание помощи тренеру в проведении занятий с младшими спортсменами | - | - | - | 5 |
| 3. | Инструкторская практика. Проведение занятий с группой спортсменов | - | - | - | - |
|  | Итого: | - | 10 | 13 | 17 |

*План судейской практики*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы судейской практики | НП | ТСС | | ССМ |
| до 3-х лет | свыше 3-х лет |
| Теоретическая подготовка | | | | | |
| 1. | Значение правил соревнований. Виды соревнований | - | 1 | 1 | - |
| 2. | Положение о соревнованиях. Заявки. Программа соревнований | - | - | 1 | 1 |
| 3. | Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров | - | 1 | 1 | - |
| 4. | Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Права и обязанности судей | - | 1 | 1 | - |
| 5. | Требования к местам проведения соревнований. Подготовка протоколов соревнований | - | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Определение победителей личного и командного первенства | - | 1 | 1 | 2 |
| 7. | Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок | - | - | 1 | 2 |
| 8. | Классификация трудности гимнасти­ческих элементов и соединений, определе­ние трудности упражнения | - | - | 1 | 2 |
| Практическая подготовка | | | | | |
| 1. | Практика судейства соревнований по ОФП, СФП | - | 2 | 3 | 2 |
| 2. | Практика судейства соревнований учреждения в качестве судьи на виде, секретаря, информатора | - | - | 2 | 6 |
|  | Итого: | - | 7 | 13 | 16 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Мероприятия | Выполняются | НП | УТ (СС) | | | ССМ |
| до 3-х лет | | свыше 3-х лет |
| 1. | Медицинский осмотр | врачи ОВФД | + | + | + | | + |
| 2. | Наблюдения в процессе тренировочных занятий | тренер-преподаватель | + | + | | + | + |
| 3. | Контроль за санитарно – гигиеническими условиями мест занятий, режимом дня спортсменов, режимом питания | тренер-преподаватель | + | + | | + | + |
| 4. | Контроль за выполнением спортсменами, имеющими рекомендации врача | тренер-преподаватель | + | + | | + | + |

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами-преподавателями конкретно для каждой группы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

*План применения восстановительных средств*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Восстановительные  мероприятия | Выполняются | НП | УТ (СС) | | ССМ |
| до 3-х лет | свыше 3-х лет |
| 1. | Педагогические средства восстановления (рациональное построение учебно-тренировочного процесса, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, упр. для активного отдыха и расслабления и др.) | тренером-преподавателем | + | + | + | + |
| 2. | Психологические средства восстановления  (создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия) | тренером-преподавателем | + | + | + | + |
| 3. | Гигиенические средства восстановления (душ, режим сна, питания, закаливание) | тренером-преподавателем | + | + | + | + |
| 4. | Физиотерапевтические средства (витаминизация, массаж, баня) | тренером-преподавателем | - | - | + | + |

**3. Система контроля**

***3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях***

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:

*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).

*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.

*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.

***3.2. Оценка результатов освоения Программы***

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы.

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

Промежуточная аттестация проводится один раз в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-переводные испытания, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы. Контроль за общей и специальной физической подготовкой проводится в виде тестирования на контрольных занятиях в тренировочных группах. Для контроля технической и тактической подготовки проводится контрольные тренировки, моделирующие соревнования и непосредственно соревнования

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося организация осуществляет перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу/для СОГ.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании этапа совершенствования спортивного мастерства. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

* по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;
* по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);
* по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

*на этапе начальной подготовки:*

* формирование устойчивого интереса к занятиям танцевальным спортом;
* динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
* уровень освоения основ техники по виду спорта «танцевальный спорт»;
* стабильность состава обучающихся;
* укрепление здоровья обучающихся.

*на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

* формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям танцевальным спортом;
* динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся
* приобретение опыта регулярного и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
* укрепление здоровья обучающихся.

*на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

* формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* количество спортсменов, повысивших разряд;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

***3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки***

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 | кол-во 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 | кол-во раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 5 | 7 | 5 |
| 5 | | 5 | |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| 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 | кол-во 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 | кол-во 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 | кол-во 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» | | |

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» | | | | |

*Вопросы для оценки теоретической подготовки обучающихся на всех этапах спортивной подготовки*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. История развития физической культуры и спорта в мире и в России. История развития избранного вида спорта | |
| Тема | Примерные вопросы по теме |
| Тема 1. Физическая культура — важное средство всестороннего развития личности | *- Как влияют занятия спортом на умственную работоспособность человека? (у тренированного человека улучшается память, внимание.)*  *- Какие моральные качества развиваются в процессе занятий спортом? (В спорте раскрываются такие моральные качества как честность, уважение к сопернику, способность подчинить свое поведение нормам спортивной этики).*  *-*  *Какие качества характера формируются в процессе занятий спортом? (сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка).*  *- Какое качество формируется у человека при многократном и многочисленном выполнении* физических упражнений*? (трудолюбие)*  *- Какое эстетическое удовольствие от занятий спортом получает человек? (грациозность и виртуозность владения собственным телом, формирование красивого тела человека, красота костюмов спортсменов, оформление спортивного зала)* |
| Тема 2. Роль физической культуры для укрепления здоровья человека | *-Как влияют физическая культура и спорт на здоровье человека? (формирует правильную осанку, обеспечивают красивую фигуру, улучшают кровообращение, снимают стресс, воспитывают характер человека)*  *-Какое влияние оказывают занятия спортом на дыхательную систему? (повышается вентиляция лёгких, увеличивается жизненная ёмкость лёгких)*  *-Какое влияние оказывают занятия спортом на сердечно-сосудистую систему? (улучшается доставка крови к органам, улучшатся их кровоснабжение, соответственно улучшается питание органов и систем организма).*  *-Какое влияние оказывают занятия спортом на опорно-двигательный аппарат? (повышается устойчивость костей к нагрузкам, укрепляются мышцы)*  *- Какое влияние оказывают занятия спортом на нервную систему? (снимают состояние стресса, помогают отвлечься от тревожных мыслей, улучшают мозговую активность)* |
| Тема 3. История Олимпийского движения | - *Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр? (символ дружбы пяти континентов).*  *- Кто был основателем современных олимпийских игр? (Пьер де Кубертэн)*  *- Вспомните девиз олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее») - Чем награждали победителей Игр в Древней Греции? (Лавровым венком) - На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны - организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой? (Греции). - Как часто проводятся Олимпийские игры (один раз в четыре года)*  *- Что изображено на олимпийском флаге? (Пять колец)*  *- Как звали победителя Игр в Древней Греции? (Олимпионик)*  *- Кого не допускали на Игры в Древней Греции? (Женщин, рабов)*  *- Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)*  *- Где и когда проходили игры XXII Олимпиады? (В г. Москве, 1980 г.)*  *- Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира? (в период проведения игр прекращались войны)*  *- Какая организация руководит современным олимпийским движением? (Международный олимпийский комитет - МОК)*  *- Назовите российский город, который был столицей Олимпийских игр? (Сочи)*  *- Какое животное было талисманом Олимпийских игр в Москве в 1980 г.? (Медведь)*  *- Назовите наиболее известных чемпионов олимпийских игр в вашем виде спорта.*  *- В какой стране проводились первые Олимпийские игры современности? ( Греция)*  *- В каком году прошли первые Олимпийские игры современности? (1896г)*  *- Какого цвета полотнище Олимпийского флага (белое)* |
| Тема 4.История развития ТС в мире и России | *- Когда возник вид спорта?*  *- Назовите выдающихся спортсменов вида спорта?*  *- Каких российских спортсменов вашего вида спорта вы знаете?* |
| 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.  Единая Всероссийская спортивная классификация | |
| Тема 1. Комплекс ГТО — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения | *- В каком году был возрожден комплекс ГТО в России? (2014 г.)*  *- Кто стал инициатором возрождения программы ГТО? ( В. Путин)*  *- Как расшифровывается абревиатура ГТО (Готов к труду и обороне)*  *- Когда «родился» первый комплекс ГТО? (в 1931 году)*  *- Сколько ступеней в современном комплексе ГТО?  (10 ступеней).*  *- Какой возраст охватывает современный комплекс ГТО? (от 6 до 70 лет)*  *- Чем награждаются люди, выполнившие нормы ГТО своей ступени?*  *(знаком)*  *- Какой знак может получить, выполнивший нормы ГТО? (золотой, серебряный, бронзовый)* |
| Тема 2. Единая Всесоюзная спортивная классификация | **-** *Что такое Еди́ная всеросси́йская спорти́вная классифика́ция (ЕВСК) — нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в* [*Российской Федерации*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F)*.*  *- Что определяет Е*ди́ная всеросси́йская спорти́вная классифика́ция*? (определяет нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения звания, а также устанавливает условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований, квалификацию судей, уровень противников).*  *- Какие разряды могут быть присвоены спортсмену?(3,2,1 юношеские, 3,2,1 взрослые, КМС)*  *-Какие звания могут быть присвоены спортсмену? (МС, МСМК)*  *-На какой срок присваиваются спортсмену разряды? (на два года)* |
| 3. Краткие сведения о строении и функциях детского организма, влияние занятий физической культурой и спортом на организм детей и подростков | |
| Тема 1. Костно-мышечная система, её строение и функции | *- Из чего состоит скелет человека? (из костей)*  *- Что является центральной осью нашего тела? (позвоночник)*  *-Перечислите основные суставы верхней конечности (плечевой, локтевой, лучезапястный)*  *-Перечислите основные суставы нижних конечностей (тазобедренный, коленный, голеностопный)*  *-Назовите самую большую дыхательную мышцу? (диафрагма)*  *-Перечислите группы мышц? (мышцы головы и шеи, мышцы туловища, мышцы конечностей)*  *-Какие движения осуществляются в локтевом суставе? (сгибание, разгибание)*  -*Какая мышца обеспечивает движение крови по сосудам и доставку жизненно важных веществ к тканям? (сердечная)*  *- Сколько костей в скелете человека? (более 200)*  *- Какие мышцы работают при сгибании туловища из положения лежа на спине? (мышцы брюшного пресса*  *-Что является причиной нарушения осанки? (слабая мускулатура)* |
| Тема 2. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды | ***-***  *Какая жидкость переносит в организме кислород? (Кровь)*  - *Что такое пульс? (частота сердечных сокращений за отрезок времени)*  *- Какие клетки крови переносят кислород? (эритроциты)*  *- Что в нашем организме играет роль насоса? (сердце)*  *-Какова частота сердечных сокращений у здорового человека в покое? (60-80 уд/мин)*  *- Что происходит с ЧСС при физической нагрузке? (увеличивается)*  *- Частота сердечных сокращений у детей больше или меньше, чем у взрослых? (больше)*  *-У тренированных людей по сравнению с нетренированными ЧСС в покое выше или ниже? (ниже)*  *- По каким сосудам течет кровь от сердца к органам и тканям? (артерии)*  *Как называется самая большая артерия организма человека? ( аорта)*  *-Какой прибор используется для измерения давления? (тонометр)* |
| Тема 3. Дыхание.  Значение дыхания для жизне-деятельности организма | *- Через какой орган воздух попадает в организм человека? (нос)*  *- Из чего состоит дыхательная система организма человека? (легкие и дыхательные пути: верхние и нижние)*  - *Назовите главный орган дыхания человека (легкие)*  *- Что входит в верхние дыхательные пути? (нос, носоглотка, ротовая полость)*  *-Что входит в верхние дыхательные пути? (гортань, трахеи, бронхи).*  *- Какие фазы включает дыхание? (вдох и выдох)*  *- Перечислите основные параметры, характеризующие процесс дыхания человека (частота дыхания, жизненная емкость легких)*  *- Какова частота дыхания человека в покое?(12-18 вдохов в минуту)*  *- Что такое жизненная емкость легких? (это максимальное количество воздуха (л), которую может вдохнуть человек после максимально глубокого выдоха)*  *-Чему равна жизненная емкость взрослого человека? (примерно 3,5 литра)*  *Чему равна жизненная емкость у тренированного человека? (4,5-5 литров)*  *-Каким прибором измеряется жизненная емкость легких? (спирометр)*  *-Что происходит с частотой дыхания у хорошо тренированных людей? (уменьшается)*  *-Что происходит с жизненной емкостью легких у хорошо тренированных людей? (увеличивается)* |
| Тема 4. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма | ***-****Какую функцию выполняет нервная система человека? (управление жизнедеятельностью всего организма).*  ***-*** *Нервная система человека делится на ..? (*[*центральную и периферическую нервную систем*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0)*ы)*  ***-****Из чего состоит центральная нервная система организма человека****? (****головной и спинной мозг****)***  ***-*** *Каково строение головного мозга? (два полушария, ствол мозга и мозжечок)*  *- Какая часть головного мозга отвечает за координацию движений и вестибулярную функцию, за поддержание равновесия и поз, что важно для гимнастических упражнений (мозжечок).*  *-Что такое рефлекс?* (*Это ответная реакция организма на раздражение из внешней или внутренней среды).* |
| Тема 5. Органы пищеварения и выделения | *- Для чего человеку нужна пища? (для получения питательных веществ)*  *- Что относится к органам пищеварения?* (*ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, 12-перстная кишка, тонкие и толстые кишки*)  *- Что является главным фильтром нашего организма? (почки)*  *-Сколько почек у человека? (две)*  *- Что, кроме почек, является органами выделения у человека? (потовые железы)* |
| Тема 6. Органы чувств | *- Сколько органов чувств у человека? (пять)*  *-Для чего человеку нужны органы чувств? (для познания человеком окружающей среды)*  *- Какой орган чувств является самым большим? (кожа)*  *- Перечислите органы чувств человека? (глаза, уши, нос, язык и кожа)*  *-Какой орган определяет вкус еды? (язык)*  *- Какой орган чувств отвечает за зрение человека? (глаза)*  *- Какой орган чувств отвечает за ощущение запахов, обоняние? (нос)*  *-Какой орган является органом слуха? (Ухо)*  *- Какой орган чувств отвечает за осязание? (кожа)*  *-Куда посылается информация, которую получают органы чувств из окружающей среды? (в головной мозг)* |
| 4. Спорт и здоровый образ жизни | |
| Тема 1. Личная и общественная гигиена | *- Как часто нужно чистить зубы? (два раза – утром и вечером)*  *- Зачем нужен режим дня? (для поддержания здоровья)*  *- Какие гигиенические требования предъявляются к спортивной одежде (Легкая, удобная и достаточно свободная одежда не затрудняет движений, дыхания и кровообращения, предохраняет от травм)*  *-Какая температура тела является нормальной для человека? (36,6 градусов)* |
| Тема 2. Закаливание организма юного спортсмена | *- Назовите средства закаливания? (солнце, воздух, вода)*  *- Назовите основные правила закаливания? (закаляться нужно постепенно, начал закаливание – не бросай и не делай перерывов, используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду.)*  - *Какие приемы закаливания можно использовать в домашних условиях? (Перед сном обязательно проветривать свою комнату. Утром выполнять зарядку при открытой форточке. Обтираться водой комнатной температуры. Принимать душ)*  *- В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).*  *- Что является целью закаливания? (повышение иммунитета человека)* |
| Тема 3. Требования к питанию юных спортсменов | *- Есть в одно и в то же время хорошо или плохо? (хорошо)*  *- Что полезно есть на завтрак? (кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом)*  *- Откуда человеческий организм получает энергию? (из пищевых продуктов)*  *- Сколько в день должно быть приемов пищи? (три-четыре приема в день)*  *- Назовите основные названия приемов пищи? (завтрак, обед, полдник, ужин)*  *- Назовите самый благоприятный для здоровья промежуток времени для приема пищи (4-5 часов)*  *- Должен ли быть ужин самым обильным и насыщенным приемом пищи? (нет)*  *- Сколько литров воды в день нужно пить взрослому человеку? (1,5 -2 литра)*  *- На какие элементы расщепляется пища? (жиры, белки, углеводы)*  *- Из каких продуктов в организм человека поступает больше всего витаминов? (овощи, фрукты, ягод)*  *-Как называется недостаток витаминов в организме человека? (Авитаминоз)*  *- Назовите витамин, который вырабатывается в организме чело­века только под воздействием солнечных лучей? (Витамин Д).* |
| Тема 4. Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек | - *Перечислите основные компоненты здорового образа жизни? (соблюдение режима дня, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, достаточная двигательная активность, отказ от вредных привычек)*  *- Что помогает перейти от сна к бодрствованию? (утренняя гимнастика)*  *- От чего, в большей степени, зависит здоровье человека? (от образа жизни: 50%)*  *- Какое влияние оказывает на организм человека гиподинамия? (ухудшает здоровье)*  ***- Какие вредные привычки вредят здоровью человека? (табакокурение, употребление наркотиков, спиртных напитков)***  ***- Какая система организма человека в большей степени страдает от курения? (дыхательная)***  ***-Какое вредное вещество содержится в табачных изделиях и наносит вред человеку? (никотин)***  ***К чему приводит малоподвижный образ жизни? (к различным заболеваниям)*** |
| 5**.** Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, оказание первой помощи и восстановительные мероприятия в спорте | |
| Тема 1. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте | - *Для чего нужен медицинский контроль за спортсменами? (для сохранения их здоровья во время спортивной деятельности)*  -*Что такое врачебный контроль? (система медицинских исследований, проводимых совместно врачом и тренером, для определения воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена)*  *-Что является компонентами медицинского осмотра спортсмена? (наружный осмотр, антропометрические исследования, обследования сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, проведение функциональных проб)*  *-В какой медицинской организации проходят врачебный контроль спортсмены? (во врачебно-физкультурном диспансере)* |
| |  | | --- | | Тема 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом | |  | | - *Что такое самоконтроль? (система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленностью)*  *- Что такое физическое развитие? (изменения, происходящие в результате роста и развития человека)*  *- Перечислите основные показатели физического развития человека? (рост, вес, окружность грудной клетки)*  *-Чем измеряется окружность грудной клетки? (сантиметром)*  *-Куда спортсмен записывает данные самоконтроля? (в дневник самоконтроля)*  *-Какие параметры самоконтроля фиксируются в дневнике? (объективные и субъективные)*  *-Что является объективными показателями самоконтроля? (частота сердечных сокращений, масса тела, тренировочные нагрузки, спортивные результаты)*  *-Что является субъективными показателями самоконтроля? (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, желание заниматься спортом)* |
| Тема 3. Понятия об утомлении и переутомлении | *- Что такое утомление? (****состояние организма, возникающее в результате деятельности и проявляющееся временным снижением работоспособности)***  ***- В результате чего появляется утомление на тренировке? (в результате напряженной мышечной деятельности)***  ***-Что является признаками утомления? (покраснение кожных покровов, потоотделение, головокружение, одышка, нарушение координации движений)***  ***-Что такое переутомление? (крайняя степень утомления)***  ***-Что может стать причиной переутомления?******(недостаточный по времени отдых или чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени)***  ***- К чему приводит переутомление? (к истощению организма)*** |
| Тема 4. Восстановительные мероприятия в спорте | - *Для чего нужны восстановительные мероприятия во время тренировочной работы? (чтобы сохранить высокую работоспособность спортсмена)*  *- Какие гигиенические средства используются в качестве восстановления в процессе тренировки? (душ, ванны, баня, прогулки на свежем воздухе, рациональный режим дня)*  *- Что такое спортивный массаж? (это методика, разработанная для спортсменов с целью подготовки к соревнованиям, повышения выносливости и работоспособности)* |
| Тема 5. Правила безопасности при занятиях физической культурой и спортом | *- Каким образом должны укладываться гимнастические маты под снарядом? (ровно, не накладывая их друг на друга)*  *-Как правильно надо приземляться во время соскока со снарядов? (надо приземляться мягко на носки, пружинисто приседая).*  *- Что запрещается на занятиях гимнастикой*? *(выполнять без страховки сложные элементы и упражнения).*  *-Какими должны быть ладони при выполнении упражнений на снарядах? (сухими)*  *- Что должен сделать спортсмен, если он плохо себя почувствовал при выполнении упражнения? (перестать выполнять упражнение и сказать об это тренеру)*  *- Можно выполнять упражнения на неисправном снаряде? (нельзя)* |
| Тема 6. Профилактика травматизма в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при спортивных травма и неотложных состояниях | - *Что нужно делать, если твой товарищ получил травму на тренировке? (сообщить тренеру)*  *- Какие типичные травмы встречаются при занятиях гимнастикой? (ссадины, потертости и срывы мозолей)*  *- С чего начинается любое занятие физической культурой (спортом)? (с разминки)*  *- Что необходимо сделать при ушибе (наложить холод)*  *- Что можно использовать в качестве холода при ушибе? (снег, лед, смоченный в холодной воде платок)*  *- Что необходимо сделать при носовом кровотечении? (наложить холод на переносицу, голову опустить вниз)*  *- Что необходимо сделать при капиллярном кровотечении? (обработать йодом)*  *-Что необходимо сделать при растяжении (наложить холод и тугую повязку)*  *- Как нужно накладывать жгут при артериальном кровотечении? (выше раны)*  *- Что является причин солнечного удара? (перегревание)*  *- Что является первым симптомом обморожения? (белеет кожа)*  *- В чем заключается первая помощь при переломе? (наложить шину)*  *- Первая помощь при обморожении? (растереть обмороженное место рукой)* |
| 6. Сущность спортивной тренировки юных спортсменов | |
| Тема 1. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки | - *Что такое спортивная тренировка? (специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов)*  *- Что является основным средством спортивной тренировки? (физические упражнения)*  *- Какие методы используются на тренировке для овладения двигательным действием? (слово, показ и*  *упражнение)*  *- С помощью чего можно оценить физическую нагрузку? (измерив пульс)* |
| Тема 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке | *-В каких формах может осуществляться тренировочный процесс? (учебно-тренировочное занятие, спортивные соревнования, самостоятельные занятия)*  ***-* *В какой части занятия проводится разминка? ( В начале занятия)***  *- Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие? (разминка, основная часть и заключительная часть)*  *- Для чего проводится разминка? (подготовить организм спортсмена к основной нагрузке: разогреть мышцы, активизировать дыхание и кровообращение))*  *- Что значит «подготовить организм к нагрузке»? (включить в работу сердечно-сосудистую, дыхательную системы, разогреть мыщцы)*  *- Какие задачи решаются в основной части учебно-тренировочного занятия? (обучение правильному выполнению соревновательных упражнений - техническая подготовка, развитие двигательных качеств, обучение тактике ведения спортивной борьбы)*  *- Какие задачи решаются в заключительной части учебно-тренировочного занятия? (снижение нагрузки, приведение организма спортсмена в относительно спокойное состояние)*  *- Что такое спортивные соревнования? (состязания среди спортсменов и команд по различным видам спорта, для выявления лучших)*  *-* *С какой целью используются самостоятельные занятия в учебно-тренировочном процессе? (для устранения слабых мест в физической подготовке)* |
| 7. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки | |
| Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки | -\_*Какие качества, кроме физической подготовки, необходимы спортсмену для достижения высоких результатов? (волевые)*  *-Какие волевые качества необходимы спортсмену?*  (*целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание).*  *- Для чего спортсмену необходима психологическая подготовка? (для психологической подготовленности спортсмена)*  *- Как называется ответ организма на экстремальные воздействия или на повышенную нагрузку? (стресс)* |
| Тема 2. Виды подготовки спортсменов | *- Что предполагает физическая подготовка спортсмена? (развитие физических качеств спортсмена)*  *- Какие качества развивает гимнастика (акробатика)? (гибкость, сила, координация)*  *Какое качество развивается в упражнениях на бревне? (равновесие)*  *-Что такое физическая подготовленность? (уровень развития физических качеств человека)*  *С помощью чего можно оценить уровень физической подготовленности спортсмена? (с помощью тестовых упражнений)*  *- Перечислите основные физические качества человека*  *(быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость)*  *-Что такое сила? (способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений)*  *-Как называется прибор для измерения силы? (динамометр)*  *-Что такое ловкость? (способность управлять своими движениями во времени и пространстве (равновесие, точность и др.), быстро овладевать новыми движениями во времени и пространстве).*  *-Что такое гибкость? (способность выполнять движения с большой амплитудой)*  *В каком возрасте лучше развивать гибкость? (в детском и юношеском)*  *-Какие упражнения используются для развития гибкости? (упражнения с максимальной амплитудой)*  *-Что такое выносливость? (способность организма длительное время эффективно выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление)*  *-Что такое быстрота? (способность выполнять двигательные действия с максимальной скоростью)*  *-Какая бывает физическая подготовка (общая и специальная)*  *-На что направлена общая физическая подготовка? (на гармоничное физическое развитие спортсмена)*  *- На что направлена специальная физическая подготовка?*  *(на развитие физических качеств, специфичных для конкретного вида спорта)*  *-- Что такое техническая подготовка? (владение спортсменом системой движений, соответствующей особенностям данного вида спорта).*  *- Что такое тактическая подготовка (процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности)* |
| 8. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов | |
| Тема 1. Закономерности развития спортивной формы. Особенности периодов спортивной тренировки. | - *Сколько периодов выделяют в спортивной тренировке? (три)*  *- Перечислите периоды спортивной тренировки (подготовительный, соревновательный, переходный)*  *- Чем обусловлена периодизация спортивной тренировки? (спортивная форма спортсмена не может оставаться на одном уровне в течение года, участием в соревнованиях)*  *- Что такое «спортивная форма спортсмена»? (состояние спортсмена, в котором он может добиваться своих максимальных результатов)*  *- В какой период тренировочного процесса спортсмен достигает пика своей спортивной формы? (соревновательный период)*  *- Какие задачи решает переходный период в тренировочном процессе? (относительный отдых спортсмена, временное снижение спортивной формы)* |
| 9. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение | |
| Тема 1. Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды | - *Какова цель спортивных соревнований? (достижение максимальных результатов)*  *- На каких соревнованиях осуществляется контроль за уровнем подготовленности спортсменов? (контрольных)*  *-Для чего предназначены подготовительные соревнования? (для приобретения соревновательного опыта)*  *-С какой целью проводятся показательные соревнования? (с целью популяризации вида спорта)*  *- Что такое открытые соревнования? (соревнования, на которые приглашаются спортсмены или команды других коллективов)*  *- Почему соревнования называются «личными»? (потому что в соревнованиях определяются места участников только в личном первенстве)*  *-Среди кого определяются победители в командных соревнованиях? (среди участвующих команд)*  *Какие существуют соревнования по возрастным категориям участников? (детские, юниорские, для взрослых)*  *-Какие существуют соревнования по масштабу? (районные, городские, региональные, всероссийские, Олимпийские)*  *- Какие соревнования имеют самый высокий ранг? (Олимпийские игры)*  *-Как называют спортсмена, занявшего 1-е место на соревнованиях? (чемпион)*  *-Нужна ли разминка перед спортивными соревнованиями? (обязательна)* |
| Тема 2. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований | - *Что включают в календарь спортивно-массовых мероприятий? (перечень соревнований, которые будут проводиться в годичном цикле)*  *- Кто составляет календарь спортивно-массовых мероприятий? (организация, ответственная за проведение)*  *- Какими документами регламентируются спортивные соревнования? (правилами соревнований по виду спорта, положением о соревнованиях)*  *- Кто проводит спортивные соревнования? (главная судейская коллегия)*  *-Кто входит в состав главной судейской коллегии? (главный судья, главный секретарь, судьи)*  *- Какая медаль вручается за высшее спортивное достижение? (Золотая)*  *-* *Как называют спортсмена, одержавшего победу в соревнованиях? (Чемпион)* |

**4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

**4*.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки***

*Общая физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки*

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба | * Ходьба на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны, коротким, средним и длинным шагом, змейкой, с остановкой, в полуприседе, с поворотами, левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки. * Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы. |
| Бег | * Бег на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны, со сменой направляющего, левым, правым боком приставным шагом, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, с выпрыгиванием вверх, с поворотами на 180°, 360º, махами ног вперед, семенящий бег. * Бег в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи). |
| Ориентирование  в пространстве  и строевые  упражнения | * Построение в колонну, круг, шеренгу, в две шеренги, в две колонны и обратно, по определенному сигналу, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки. * Расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. * Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!» «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на «1-2» и т. п. |
| Общеразви-  вающие  упражнения  для  верхнего плечевого  пояса | * Для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев. * Для сгибателей и разгибателей предплечья: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно. |
| Общеразви-вающие  упражнения  для туловища | * Для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног (прямых, согнутых) из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком. |
| Общеразви-вающие  упражнения  для нижних  конечностей | * Для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге (с опорой на партнера); ходьба в полу-приседе; прыжки на месте и с продвижением вперед из положения полу-присед; наклоны в разные стороны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; из положения лежа на животе сгибания-разгибания коленей; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. * Для мышц таза: передвижение вперед, назад, в сторону в упоре сидя; поднимание таза из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, в стороны, кисти вниз. * Для стопы и голени: поднимание на носки, стойка на пятках; ходьба на полу-пальцах, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя, вправо, влево. |
| Общеразви-вающие  упражнения  для увеличения  подвижности  в суставах | * Для увеличения подвижности шейного отдела: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой. * Для увеличения подвижности в кистях: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, ладони вместе, опускание рук через стороны вниз, не меняя положения кистей; хлопки из положения локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя направление кистей (пальцы внутрь, наружу, вперед, назад); в упорах присев, сидя на пятках, опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы. * Для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращение плеч прямыми или согнутыми руками; сгибая и разгибая ноги из упора лежа сзади; стоя на коленях, руки вперед, пружинящие движения туловища; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост. * Для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: из положения стойка ноги врозь, круговые движения таза; пружинящие покачивания в выпадах; маховые движения ног; приседания колени в стороны; наклоны в разные стороны из положения сед, сед ноги врозь; полу-шпагат, шпагат; пружинящие наклоны вперед к стопам. * Для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой, стоящей сзади ноги; в стойке ноги врозь перенос тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (ноги на ногу). * Для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны (руки вверх, в стороны, на пояс); повороты туловища. |
| Общеразви-вающие  упражнения  для расслабления  мышц | * Для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное опускание головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, плечевого пояса, туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание частей тела с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп. * На расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные, круговые дугообразные движения рук в полу-приседе, выпаде, полу-наклоне; размахивание свободно висящими руками при повороте в стороны туловища; потряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные опускания рук с акцентом на расслабление. * Для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине, ноги вверх; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя, в упоре на предплечьях скольжением стоп по полу с акцентом на расслабление; в положении лежа на животе свободные потряхивания стопами; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить). |
| Упражнения  для укрепления  суставно-связочного  аппарата | * Укрепление голеностопного сустава: ходьба на внешней части стопы; ходьба на внутренней части стопы; ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы; круговые движения стопы на месте; подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке; сидя на полу, движения стопы на себя, от себя; сидя на полу, движения стопы из стороны в сторону. * Укрепление коленных суставов: наклоны вперед; выпад вперед – назад; выпад в левую, правую стороны; ходьба в полу-приседе; сидя, круговые движения в коленных суставах; стоя, круговые движения в коленях. * Укрепление тазобедренного сустава: круговые движения с разворотом бедра на 90º; круговые движения туловищем; стоя на месте, ноги шире плеч, перенос центра тяжести с одной ноги на другую; лежа на спине, с опорой двух рук, колени подтянуты к груди, касание пола коленями, из стороны в сторону; лежа на спине, одна нога прямая, другая двигается под углом 90º по кругу. |
| Прыжки | * Прыжки на месте на одной и двух ногах; с одной ноги на две; с двух ног на одну; с поворотами (180°, 90°); ноги вместе – ноги врозь; через линии, через предметы, скакалку, веревочку; в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах); с продвижением вперед; из кружка в кружок, вокруг предметов; вверх с доставанием подвешенных предметов; в длину с места. |
| Подвижные и спортивные игры | * «Пятнашки», «Салки», «Вызов номеров», «Перестрелка», «Пустое место», «Удочка». Игры на задания «кто быстрее», «кто дальше», «кто точнее». «кто сильнее» и др. Эстафеты с преодолением препятствий, переноской предметов, с бегом, метанием и др. Элементы спортивных игр. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис |
| Легкоатлетические упражнения | * Бег с изменением темпа, бег с ускорением, бег на скорость 30м,60м,100м Бег 200-300м. Кроссовый бег 500м-2км. Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов до 1 кг. |

*Материал для групп начальной подготовки*

*Элементы классического танца (у опоры).*

Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°).

Переход из I п. во II, из I п. в III.

Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.;

приседы (гран плие) по I, Н. Ш п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом,затем боком к опоре.

Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, Затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (впе-РеД, в сторону, назад, в сторону). То же из III п. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэ.

Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэ пуанте.

Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

Движения свободной пластики. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие. Прямая волна вперед лицом к опоре. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

*Партерная хореография.*

Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой.

То же, но в положении лежа на спине. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол.

Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положении (пассэ). То же, но в упорах на предплечьях.

Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной); Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.

Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.

В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.

Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).

Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. То же, но в положении лежа на спине.

Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

*Элементы историко-бытового и современного танца.*

Приставные, переменные шаги. Шаги галопа вперед, в сторону, назад. Шаги польки вперед, в сторону, назад. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

*Материал для групп тренировочного этапа спортивной подготовки*

*Элементы классического танца.*

Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных. Упражнения у опоры. Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук.

Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании. Освоение батман фраппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рассэ, гран батман жэтэ руанте.

Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.

Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.

Упражнения на середине. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами.

Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»). Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, Выполнение серии прыжков с поворотом.

Свободная пластика и движения в стиле модерн. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные). Взмахи руками в стороны-кверху. Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре. Волны в стороны лицом к опоре. Обратная волна туловищем. Целостные волны, целостные взмахи. С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.

Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна Нога впереди вдоль туловища, другая вверху, с захватом одной рукой стопы.

Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади. Положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая - невыворотно. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая - невыворотно. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.

Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед.

Махи прямой ногой вперед. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс). В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.

В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.

То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой.

То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой. То же, но с упором ладонью (рука прямая). В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же другой. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п.

Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотно. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотно, вернуться в и.п. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута невыворотно. По дуге разогнуть доги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро.

Веерообразные движения ногами. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх.

Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.

Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад. Лежа на животе согнуть выворотно одну ногу (пассэ), то же с другой. То же, но сгибать в выворотное положение одновременно обе ноги. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом). Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедра в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног). То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов.

Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя). Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

*Историко-бытовой и народный танец. Ча-ча-ча, мамбо.*

Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону.

Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла. Джазовый танец.

Освоение основных позиций рук джазового танца. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно). Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу. То же тазом. Восьмерка тазом. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом.

Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны. Танцевальные соединения на 32, 64 счета.

Равновесия, повороты, прыжки. Равновесия нога вперед, с удержанием руками. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад. Повороты: шэнэ в быстром темпе; Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°. Поворот махом ноги вперед, назад. То же в равновесие на всей стопе.

Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону). Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока. Прыжок шагом с разбега.

Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди.

*Материал для групп этапа совершенствования спортивного мастерства*

*Классический танец.*

У опоры: различные сочетания из пройденных элементов. Сочетания движений у опоры с поворотами. Упражнения типа адажио, включающие упражнения на растягивание и равновесие.

На середине: различные соединения из пройденных элементов.

*Партерная хореография.* «Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх. Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке). То же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх Наклон вперед, захватить руками ногу, перекат в сторону кругом вновь в положение «шпагата».

Лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя - назад) и наоборот. Сед с прямыми ногами. Махом одной назад по дуге над полом перейти в «шпагат». Повернуться в поперечный «шпагат», затем в продольный, другая впереди, махом задней ноги вернуться в и.п. То же с другой. В седе с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево. Из упора лежа сзади повороты таза направо, налево.

*Народный, современный и историко-бытовой танец.*

Элементы латиноамериканских танцев: сальса, меренг, хип-хоп, фанк. Совершенствование пройденных движений. Выполнение соединений из прыжков, поворотов, равновесий. Тренировка поз и остановок в стиле современного танца.

*Элементы хореографии:* равновесия, махи, повороты, волны.

Разновидности ходьбы, игры. Средства общей физической подготовки применяются как индивидуально, так и в групповой круговой тренировке.

Основные средства специальной физической подготовки - являются упражнения, близкие к танцевальной технике, базовым структурам движений.

Упражнения по СФП направлены на развитие специфических физических качеств, применяемых к характеру упражнений фигур (характеру музыки, ритму, балансу, ориентировке в пространстве, статической и динамической выносливости). Специально-двигательная подготовка - направлена на развитие координационных способностей, скорости, реакции, умение владеть телом.

Хореография — важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, музыкально-ритмическая координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер.

Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться артистичности исполнения, которая неразрывно связана с красотой движений прыгунов. Хочется заметить, что одной из актуальных проблем является разработка конкретных упражнений и их наборов, позволяющих формировать методические подходы к тренировке спортсменов. Танцевальный спорт относится к группе сложно-координационных видов спорта и многие научные достижения, методические принципы этих видов могут и должны быть использованы адаптировано к танцевальному спорту. Для достижения высоких результатов в сложно-координационных видах спорта необходимо в совершенстве овладеть огромным числом самых разнообразных движений и их сочетаний. Это возможно только при наличии логически обоснованной последовательности обучения. В настоящее время достигнуть успехов в прыжках, не имея высокого уровня развития выносливости, гибкости, координационных способностей невозможно.

*Средства хореографии.* Для достижения высоких показателей в соревнованиях немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки спортсменов, которого можно достичь, используя все средства хореографии.

Основные средства составляют движения классического, народного и современного бального танца. В самостоятельную группу выделены пластические движения, свободные от канонов классического танца. Важное значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой.

Следующая группа средств – это пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений.

И, наконец, специфические группы движений, такие, как акробатические, полуакробатические, элементы спортивно-гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Основными средствами хореографической подготовки являются:

движения классического танца, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные).

Подготовительные упражнения содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это – приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандю сутеню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие); малые махи (батман тандю жэтэ); резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапэ); махи (гран батман жэтэ) и др.

Основные упражнения включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Народно-сценический и современный танец вносят в подготовку прыгунов большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменов, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений.

*Партерная хореография* представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах.

Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перегрузкам позвоночного столба, болям в области большого пальца, к разрастанию косточки у большого пальца, При переводе упражнений в партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия.

Основными средствами партерной хореографии являются: стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассэ сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.; хореография модерн и джазового танца; некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (power joga); силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мыши брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения. Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения исполняются под музыку, по возможности - с учетом стилистики, принятой в танцах; упражнения на растягивание (статического и динамического характера); элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения. Партерная хореография может проводиться в форме, как самостоятельного занятия, так и составлять часть урока смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения у опоры. В партерной хореографии используется большое количество упражнений на силу, требующих соблюдения следующих правил и рекомендаций:

- необходимо обращать внимание на ритм и координацию движений и дыхания; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;

- дозировка: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;

- упражнения выполняются с учетом принципа симметрии (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны);

- начинать тренировку следует с посильной нагрузки, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;

- нагрузка и трудность упражнений увеличиваются постепенно за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета - очень легкий, светло-зеленый - легкий, розовый - средний, фиолетовый - тугой, красный - очень тугой.

*Специальная физическая подготовка*

Специальная физическая подготовка (СФП) в танцевальном спорте - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая танцоров при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций.

Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движений. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Что касается гибкости в спортивных танцах, то развивать ее нужно с самых первых шагов в спорте, но следует помнить главное - не нужно делать представителей спортивных танцев «гуттаперчевыми». Следует развить гибкость лишь до такого уровня, чтобы спортсмен мог выполнять свои танцевальные композиции с хорошей амплитудой, мог легко и пластично двигаться. Основные задачи по воспитанию гибкости у спортсмена в процессе многолетней тренировки заключаются в том, чтобы, во-первых, «обеспечить ее совершенствование применительно к требованиям спортивной специализации, и, во-вторых, сохранить ее показатели на достигнутом оптимальном уровне».

Силовые способности танцоров подразделяют на собственно силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость. Развитие силы в танцевальном спорте влияет на специальную выносливость при выполнении большого объема работы. Сильные мышцы спины, брюшного пресса и рук позволяют показывать правильные и красивые линии, держать свое тело в статике и динамике в пространственных и временных условиях. Без сильных и тренированных ног невозможно показать красивый, «мощный» танец. Поэтому в процессе физической подготовки самое пристальное внимание необходимо уделять силовой выносливости ног, а также развивать пресс и силу мышц спины. Средствами воспитания силы являются силовые упражнения, т.е. упражнения, выполнение которых связано с преодолением повышенных сопротивлений. Однако необходимо помнить о том, что развивать надо не силу вообще, а необходимые в спортивных танцах силовые качества. Значительное место в тренировке танцоров должно быть уделено воспитанию выносливости.

Выносливость традиционно связывалась с необходимостью борьбы с утомлением и повышением устойчивости по отношению к неблагоприятным сдвигам внутренней среды организма спортсмена. Выносливость может быть общей и специальной. Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью.

Общая выносливость позволяет успешно справляться с большим объемом упражнений. Задачи по повышению общей выносливости состоят в том, чтобы обеспечить развитие общей аэробной выносливости. Хотя аэробные возможности организма достигают абсолютного максимума в зрелом возрасте, тем не менее, условия для их направленного увеличения можно и нужно создавать уже в детском возрасте. Это - важнейшая предпосылка повышения общего уровня физической работоспособности и развития выносливости.

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Игры - эффективное средство всесторонней физической подготовки. Применение игрового метода способствует быстрому приобретению навыков и умений. Игровые методики актуальны во всех частях занятий. Игровые средства, включенные в подготовительную часть занятий, служат для разогревания организма и хорошо втягивают обучающихся в тренировочный процесс. Игры, используемые в конце занятия, снимают мышечное и нервное напряжение, что помогает закончить занятие с эмоциональным подъемом, с чувством удовлетворения. Через игровые формы, преодолеваются сложности взаимодействия в танцевальной паре. Игра с применением движений развивает чувство ритма, это самовыражение и проба сил.

*Комплексные упражнения специальной физической подготовки*

*Упражнения для мышц плечевого пояса и рук*

1.Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);

2.Отжимания в стойке на руках на гимнастической скамейке, стоялках;

3.Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.

4.Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%);

5.Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М - 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;

6.Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх;

- опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх;

7.Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.

*Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер*

1. Лежа лицом вверх на возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали;

2.То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);

4.Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);

5. Из виса углом на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;

6. Лежа на возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;

7. Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;

8.На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20°-перекаты боком вправо-влево;

1.Лежа лицом вниз на возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднимание туловища до горизонтали;

2.То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

3.Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);

4.Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.);

5.Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;

*Упражнения для тренировки общей прыгучести*

1.Подскоки вверх толчком с двух; То же с отягощением до 2-4 кг.

2.Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;

3.То же со сменой ног;

4.Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;

5.То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;

6.Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);

7.В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);

8.Езда на велосипеде медленно и с ускорениями;

9.Прыжки со скакалкой.

*Упражнения для развития специальной прыгучести*

1.Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая;

2.То же с продвижением назад;

3.С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см);

4.То же с поворотом кругом на спину;

5.Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;

6.Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах - поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

*Упражнения для улучшения техники бега*

1.Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра;

2.Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м);

3.То же с наскоком на скамейку и отталкиванием;

4.Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта);

5.Бег в гору с высоким подниманием бедра;

6.Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

*Танцевальная подготовка*

СПИСОК ДОПУСТИМЫХ ФИГУР В ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЕ (STANDART)

1. ФИГУРЫ КЛАССА «Е»

КЛАСС Е МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTS).

Closed Changes Закрытые перемены Natural Turn Правый поворот Reverse Turn Левый поворот Natural Spin Turn Правый спин поворот

Natural Turn with Hesitation Правый поворот с хезитейшн

(Hesitation Change) (перемена хезитейшн) Whisk Виск

Back Whisk Виск назад

Progressive Chasse (Syncopated Chasse) Поступательное шассе

(Синкопированное шассе) Outside Change Наружная перемена Progressive Chasse to Right Поступательное шассе вправо Chasse from PP Шассе из П.П.

Forward Lock Step Лок степ вперед

Backward Lock Лок назад

Reverse Corte Левое кортэ

КЛАСС Е ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTS)

1. Natural Turn Правый поворот

КЛАСС Е БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP)

Quarter Turn to Right Четвертной поворот вправо

Quarter Turn to Left (Heel Pilot) Четвертной поворот влево (каблучный пивот) Progressive Chasse Поступательное шассе

Natural Turn (1) Правый поворот

Natural Spin Turn Правый спин поворот

Natural Hesitation Turn Правый поворот с хезитейшн

Chasse Reverse Turn Левый шассе поворот

Lock Step (2) (Forward Lock Step) Лок степ вперед

Back Lock (Backward Lock Step) Лок назад

Progressive Chasse to Right Поступательное шассе вправо

Tipple Chasse to Right Тилпл шассе вправо

Natural Pivot Turn Правый пивот поворот

Cross Chasse Кросс шассе

Zig Zag Зигзаг

(1) Можно танцевать отдельно 1-ю и 2-ю части поворота. (2) Допускается повтор второго и третьего шагов.

2. ФИГУРЫ КЛАССА «D»

КЛАСС Д МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTZ)

(Фигуры 1.-14 из класса «Е»)

Drag Hesitation Дрэг хезитейшен

Telemark Телемарк

Open Telemark Открытый телемарк

Cross Hesitation Кросс хезитейшн

Wing Крыло

Impetus Turn Импетус поворот

Open Impetus Turn Открытый импетус поворот

Chasse in PP Шассе в ПП Weave Плетение

Weave from PP Плетение из ПП

Double Reverse Spin Двойной левый спин

Turning Chasse to Right Шассе с поворотом вправо

Turning Lock Лок с поворотом

Reverse Pivot Левый пивот

КЛАСС Д ТАНГО (TANGO)

Walk Ход

Rock Turn Рок поворот

Back Corte Корте назад

Progressive Link Поступательное звено Closed Promenade Закрытый променад Basic Reverse Turn Основной левый поворот Open Reverse Turn

(lady outside or in line with open or close finish) Открытый левый поворот (дама сбоку или в линию с закрытым или открытым окончанием)

Open Promenade Открытый променад

Four Step Фор степ

Rock on LF, on RF Рок с ЛН, с ПН Promenade Link Променадное звено

Promenade Finish Променадное окончание

Natural Twist Turn Правый твист поворот

Mini Five Step Мини файвстеп

Five Step Файвстеп

Progressive Side Step Reverse Turn Левый поворот на поступательном боковом шаге

Brush Tap Браш теп

Outside Swivel Наружный свивл

Four Step Change Фор степ перемена

Natural Promenade Turn Правый променадный поворот

Back Open Promenade Открытый променад назад

Whisk Виск

КЛАСС Д ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTZ)

(Фигура 1 из класса "Е")

1.Reverse Turn Левый поворот

3.Change From Natural Перемена с правого на левый

Turn to Reverse Turn поворот

4.Change From Reverse Перемена с левого

Turn to Natural Turn на правый поворот

КЛАСС Д БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP) (Фигуры 1-14 из класса "Е") Running Finish Бегущее окончание

Reverse Pivot Левый пивот

Running Zig Zag Бегущий зигзаг

Change of Direction Перемена направления

Cross Swivel Кросс свивл

Running Right Turn Бегущий правый поворот

Telemark Телемарк

Impetus Turn Импетус поворот

Four Quick Run Четыре быстрых бегущих шага

Tipple Chasse to Left Тигшл шассе влево

V6 В 6

Double Reverse Spin Двойной левый спин

3. ФИГУРЫ КЛАССА «С»

КЛАСС - С МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTZ)

(Фигуры 1-28 из классов "Е", "D")

Curved Feather Изогнутое перо

Turning Chasse to Left Шассе с поворотом влево

Left Whisk Виск влево

Closed Wing Закрытое крыло

Natural Hairpin Правая шпилька

Outside Spin Наружный спин

Turning Lock to Side Lock Лок с поворотом в боковой лок Reverse Fallaway and Slip Pivot Левый фоллэвей и слип пивот Fallaway Whisk Фоллэвей виск

Natural Twist Turn Правый твист поворот

Overturned Turning Lock Перекрученный лок с поворотом

Double Open Telemark Двойной открытый телемарк Fallaway Natural Turn Фоллэвей правый поворот Running Spin Turn Бегущий спин поворот Double Natural Spin Двойной правый спин

КЛАСС - С ТАНГО (TANGO)

(Фигуры 1-23 из класса "D")

Turning Four Step Форстеп с поворотом

Left Whisk Виск влево

Fallaway Four Step Фоллэвей форстеп Outside Spin Наружный спин Open Telemark Открытый телемарк Double Promenade Двойной променад Chasse Шассе

Quick Backward Lock Быстрый лок назад Quick Chasse to Right Быстрое шассе вправо Fallaway Promenade Фоллэвей променад Right Spins Правые спины

Reverse Fallaway and Slip Pivot Левый фоллэвей и слип пивот

Outside Swivel Turning to Left Наружный свивл с поворотом влево

Chase Чейз

КЛАСС – С ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNES WALTZ) (Фигуры 1-4 из классов "Е", "D")

5. Backward Changes Перемены назад

КЛАСС-С МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ (SLOW FOX)

Feather Step Перо

Curved Feather Изогнутое перо

Hover Feather Ховер перо

Feather Finish Перо окончание

Three Step Тройной шаг

Curved Three Step Изогнутый тройной шаг

Natural Turn Правый поворот

Open Natural Turn From PP Открытый правый поворот из ПП Natural Twist Turn Правый твист поворот

Reverse Turn Левый поворот

Reverse Wave Левая волна

Change of Direction Перемена направления

Impetus Turn Импетус поворот

Open Impetus Turn Открытый импетус поворот

Telemark Телемарк

Open Telemark Открытый телемарк Natural Telemark Правый телемарк Whisk Виск

Natural Weave Правое плетение

Natural Fallaway Weave Правое фоллэвей плетение

Slip Pivot Слип пивот Top Spin Топ спин Reverse Spin Левый спин Hover Cross Ховер кросс

Outside Swivel Наружный свивл Hover Telemark Ховер телемарк Fallaway Whisk Фоллэвей виск Whisk to Left Виск влево Reverse Fallaway Левый фоллэвей

Natural Zig Zag from PP Правый зигзаг из ПП Weave Плетение

Backward Feather Перо назад

Extended Reverse Wave Продолженная левая волна

Natural Hover Telemark Правый ховер телемарк

КЛАСС – С БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QIUCKSTEP)

(Фигуры 1-26 из классов "Е", "D")

Tipsy (to R and to L) Типси влево и врпаво

Quick Open Reverse Быстрый открытый левый поворот

Open Impetus Открытый импетус

Open Telemark Открытый телемарк

Hover Corte Ховер корте

Cross Swivel Кросс свивл

Six Quick Run Шесть быстрых бегущих шагов

Turning Lock Лок с поворотом

Natural Hairpin Правая шпилька

Overturned Turning Lock Перекрученный лок с поворотом

Rumba Cross Румба кросс

Fish Tail Фиштэйл

Drag Дрег

Running Spin Turn Бегущий спин поворот

Outside spin Наружный спин

СПИСОК ДОПУСТИМЫХ ФИГУР В ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОЙ ПРОГРАММЕ (LATIN)

4. ФИГУРЫ КЛАССА "Е"

КЛАСС-Е САМБА

Basic Movement

(Natural and Reverse) Основное движение (правое и левое) Progressive Basic Поступательное основное движение

Whisks to L and to R Виски влево и вправо

Stationary Samba Walks Самба ход на месте

Samba Walks in PP Самба ход в ПП Side Samba Walks Боковой самба ход Reverse Turn Левый поворот

Travelling Botafogos Ботафого с продвижением

Travelling Voltas to L and to R Вольта с продвижением влево и вправо

Volta Spot Turn for Lady to L and to R Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо

Solo Spot Volta to L and to R Сольная вольта на месте влево и вправо

Shadow Botafogos Ботафого в теневой позиции променадной позиции)

Criss Cross Крисе кросс

КЛАСС - Е ЧА-ЧА-ЧА

Time Step Тайм Тайм степ

Basic Movement Основное движение Shoulder to Shoulder Плечо к плечу Check (New York) Чек (Нью-Йорк)

а) From open PP из открытой ПП

б) From open CPP из открытой ОПП Hand to Hand Рука в руке

Spot Turns to L and to R Повороты на месте влево и вправо

Underarm Turns to L and to R Повороты под рукой влево и вправо

Fan Веер

Hockey Stick Клюшка

Alemana (finish A) Алемана (окончание А)

a)From open position из открытой позиции b) From fan position из позиции веера

Three Cha-cha-cha

(fwd, bkwd, in PP and CPP) Три ча-ча-ча (вперёд, назад, в ПП и ОПП) Opening Out to R Раскрытие вправо

Close Hip Twist Закрытый хип твист

Open Hip Twist Открытый хип твист

КЛАСС - Е ДЖАЙВ

Basic in Place Основное движение на месте

Basic in Fallaway (Fallaway Rock) Основное фоллэвей движение (Рофоллэвей) Change of Place L to R Перемена мест слева направо

Change of Place R to L Перемена мест справа налево

Ball Change Болл чейндж

Link (Link Rock) Звено (Рок звено) Change of Hands Behind Back Смена рук за спиной

Whip Хлыст

American Spin Американский спин

Fallaway Throwaway Фоллавэй откидывание

Stop and Go Стой-иди

Toe Hill Swivels Свивлы с носка на каблу

5. ФИГУРЫ КЛАССА "D"

КЛАСС - Д САМБА

(Фигуры 1-14 из класса "Е")

Closed Rocks Закрытые роки Corta Jaca Корта джака Samba Locks Самба локи Maypole

(Continuous Volta Turn to L and to R) Мэйпоул (Непрерывный вольтовый поворот влево и вправо)

Open Rocks Открытые роки

Plait Коса

Argentine Crosses Аргентинские кроссы

Rolling of the Arm Раскручивание от руки

Backward Rocks Роки назад

КЛАСС – Д ЧА-ЧА-ЧА

(фигуры 1-14 из класса "Е")

Natural Top (finish А) Правый волчок (окончание А) Turkish Towel

Турецкое полотенце

Reverse Top Левый волчок

Opening Out From Reverse Top Раскрытие из левого волчка

Alemana (finish B) Алемана (окончание Б) Spiral Спираль

Rope Spinning Лассо

Curl Локон

Cuban Break in Open Pos. Кубинский брейк в открытой позиции

Cuban Break in Open CPP Кубинский брейк в открытой ОПП

КЛАСС - Д – РУМБА

Basic Movement Основное движение

Shoulder to Shoulder Плечо к плечу

Progressive Walks fwd. and bkwd Поступательный ход вперёд и назад

Spot Turns to R and to L Поворот на месте влево и вправо Underarm Turn to R and to L Поворот под рукой влево и вправо Check (New York) Чек (Нью-Йорк)

Hand to Hand Рука в руке

Alemana Алемана

а)from fan pos. из позиции веера б)from open pos. из открытой позиции

Fan Веер

Hockey Stick Клюшка Natural Top Правый волчок Opening Out to R

Раскрытие вправо Closed Hip Twist Закрытый хип твист Open Hip Twist

Открытый хип твист Cucarachas Кукарача

Spiral Спираль

Side Step Боковой шаг Fencing Фехтование Fallaway (Aida) Фоллэвей (Аида) Cuban Rocks Кубинские роки Curl Локон

КЛАСС - Д ДЖАЙВ

(Фигуры 1-12 из класса "Е")

Throwaway Whip Хлыст с откидыванием Walks (Slow and Quick) Ход (медленный и быстрый) Simple Spin Простой спин

Double Cross Whip Хлыст с двойным кроссом Rolling of the Arm

Раскручивание от руки Flicks Into Break Флики в брейк

Overturned Change of Place L to R Перекрученная перемена мест слева направо

Chicken Walks Цыплячий ход

Reverse Whip Левый хлыст

Spanish Arms Испанские руки

КЛАСС - С САМБА

(фигуры 1-24 из классов "Е", "D")

Travelling Locks Локи с продвижением

Crusado Walks and Locks

in Shadow Position Крузадо ход и локи в теневой позиции

Contra Botafogos Контр Ботафого

Natural Roll Правый ролл

Roundabout (Circular Voltas to R and L) Карусель (круговая вольта вправо и влево) Circular Volta in Right Shadow Pos. Круговая вольта в правой теневой позиции (to L and R) (вправо и влево)

Same Foot Volta Вольта с одноимённых ног

Shadow Travelling Volta Вольта с продвижением в теневой позиции a) curved to R изогнутая вправо

b) curved to L изогнутая влево

Promenade to Counter Promenade Runs Бег из променада в обратный променад

Rhythm Bounce Ритмическое баунс движение

Foot Changes Смены ног

КЛАСС С ЧА-ЧА-ЧА (фигуры 1-24 из классов "Е",'D")

Time Step in Guapacha Timing Тайм степ в ритме гуапача

Close Hip Twist Spiral Спиральный закрытый хип твист

Open Hip Twist Spiral Спиральный открытый хип твист

Follow My Leader Следую за лидером

Natural Top (finish B) Правый волчок (окончание Б)

Split Cuban Break in Open CPP Дроблёный кубинский брейк в открытой ОПП Cross Basic With Lady's Solo Turn Кросс бейсик с сольным поворотом дамы

Split Cuban Break From Open CPP and PP Дроблёный кубинский брейк из открытой ОПП и ПП Rolling of the Arm Раскручивание от руки

Sweetheart Возлюбленная

Continuous Circular Hip Twist Продолженный круговой хип твист

Methods of Changing Feet Способы смены ног

КЛАСС - С РУМБА

(фигуры 1-21 из класса "D")

Alternative Basic Movement Альтернативное основное движение

Opening Out to L and R Раскрытие влево и вправо

Kiki Walks fwd and bkwd Кики ход вперёд и назад Advanced Opening Out Movement Усложнённое раскрытие Rope Spinning Лассо

Three Alemanas Три алеманы

Continuous Hip Twist Продолженный хип твист

Continuous Circular Hip Twist Продолженный круговой хип твист

Three Threes Три тройки

Reverse Top Левый волчок

Opening Out From Reverse Top Раскрытие из левого волчка

Syncopated Cuban Rock Синкопированный кубинский рок

Advanced Hip Twist Усложнённый хип твист

Sliding Doors Скользящие дверцы

КЛАСС - С ПАСОДОБЛЬ

Basic Movement Основное движение

Sur Place На месте

Chasse Шассе

а) to L and R влево и вправо

б) with and without turns с поворотом и без

с) with and without elevations с подъемом и без Deplacement Перемещене Attack Атака

Separation Разделение

Huit (Cape) Плащ

Promenade Променад

Promenade Close Закрытие из променада

Promenade to Contra Promenade Из променада в обратный променад

Sixteen Шестнадцать

Grand Circle Большой круг

Ecart (Fallaway Whisk) Уклонение (фоллэвей виск) Fallaway Reverse Левый фоллэвей

OpenTelemark Открытый телемарк

Changes of Feet Смены ног

a) one beat hesitation с задержкой на 1 удар

b) syncopated sur place синкопированная на месте

c) syncopated chasse с синкопированным шассе

Left Foot Variation Вариация левой ноги

Coup de Picues Удар шпагой

a)changing from LF to RF со сменой с левой ноги на правую

b)changing from RF to LF со сменой с правой ноги на левую

d) syncopated двойной

c)coupled синкопированный Promenade Link

Променадное звено Twist Turn

Твист поворот

Fallaway Ending to Separation Фоллэвей окончание к разделению

Fregolina (incorporating Farol) Фреголина (включая Фарол) Alternative Ending to PP Альтернативное окончание в ПП La Passe Ля пассе (проходка)

Syncopated Separation Синкопированное разделение

Banderillas Бандерильи

Twists Твисты

Chasse Cape Плащ шассе

Traveling Spins from PP Спины с продвижением из ПП Traveling Spins from CPP Спины с продвижением из ОПП

Spanish Line Испанская линия

Flamenco Taps Дроби фламенко

КЛАСС С ДЖАЙВ

(фигуры 1-22 из кл. "Е", "D")

Overturned Fallaway Throwaway Перекрученный фоллэвей с откидыванием

Windmill Ветряная мельница

Curly Whip Закрученный хлыст

Left Shoulder Shave (Hip Bumb) Толчок левым плечом (бедром)

Change of Place R to L with Double Spin Смена мест справа налево с двойным поворотом

Shoulder Spin Спин Плечами

Whip-Spin Хлыст-Спин Chugging Чагтинг Mooch Муч

Miami Special Майами спешиал

«ВАРИАЦИИ В ЕВРОПЕЙСКИХ ТАНЦАХ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ

К ИСПОЛНЕНИЮ СПОРТСМЕНАМИ "В" КЛАССА»

WALTZ

- Outside Change to Promenade, Wing, Telemark Наружная перемена в променад, крыло, телемарк

- Promenade Ronde, R. Lunge Point to Whisk Променадный ронд, выпад в право с точкой в виск

- Reverse Corte, Chasse to Contra Check, Open Finish Левое корт, Шассе в контр чек, открытое окончание

- Hover Telemark to P.P., Ховер телемарк в ПП, Правый фоллэвей

Natural Fallaway

- Open Impetus Turn, Slow Lock, Открытый импетус поворот, медленный лок, закрытый

Closed Telemark телемарк

- Whisk, Promenade Chasse, Виск, променадное шассе, 3 шага плетения,

3 of Weave, Back Lock, Impetus лок назад, импетус

- Whisk, Progressive Wing, Виск, поступательное крыло, шассе вправо, Chasse to R. Open Finish открытое окончание

- Whisk, Promenade Chasse, Виск, променадное шассе,

3 of Weave to Same Foot Lunge 3 шага плетения в выпад с одноимённой ног

- Spin and Turning Lock to P.P., Спин и лок с поворотов в ПП, двойное крыло, Лок поворот

Double Wing, Lock Turn

- Spin and Turning Lock. Slow Lock, Спин и лок с поворотом. Медленный лок, смена наклона,

Sway Change, Open Finish открытое окончание

- Spin and Turning Lock. Side Sway, Спин и лок с поворотом. Боковой наклон, Hesitation, Contra Check хезитейшн, контр чек

- Spin and Turning Lock, Спин и лок с поворотом. Боковой лок с ломаным

Side Lock with Broken Sway наклоном

- Spin and Turning Lock, Side Lock, Спин и лок с поворотом. Боковой лок, открытый

Open Telemark, "Big Top" телемарк, "Бит топ" в контр чек, to Contra Check, Quick Spin and Twist быстрый спин и твист

- Reverse Turn with Левый поворот с открытым окончанием

Open Finish, Turning Chasse, Spins шассе с поворотом, спины

- Reverse Turn, Open Finish, Левый поворот, открытое окончание, Fallaway Whisk, Progressive Wing фоллэвей виск, поступательное крыло

- Open Telemark, Side Hover, Открытый телемарк, боковой ховер, контр чек

Contra Check

- Open Telemark, Side Hover, Открытый телемарк, боковой ховер, Outside Swivel, Quick Wing наружный свивл, быстрое крыло

- Open Telemark, Natural Fallaway Открытый телемарк, правый фоллэвей виск, Whisk Quick Wing быстрое крыло

- The Double Whisk Двойной виск

- Hover Telemark to P.P., Ховер телемарк в ПП, променадное шассе в хиндж

Promenade Chasse to Hinge

- Double Open Telemark, Двойной открытый телемарк, правый фоллэвей,

Natural Fallaway, Fallaway Chasse фоллэвей шассе

- The Continuous Double Reverse Spin Продолженный двойной левый спин

Chasse to R., Traveling Contra Check поворот, шассе вправо, контр чек с продвижением

- Whisk, Stationary Pivots, Whisk Виск, стационарные пивоты, виск

- Whisk, Left Turn to Contra Check Виск, левый поворот в контр чек

- Spin and Twist with Спин и твист со сменой наклона и лок

Changing Sway and Lock

- Outside Spin and Hover to P.P. Наружный спин и ховер в ПП

- Reverse Turn, Top Spin, Левый поворот, топ спин, контр чек, шассе. Contra Check, Chasse. Open Finish Открытое окончание

- Open Telemark, Natural Telemark, Открытый телемарк, правый телемарк, Chasse to R. Contra Check шассе вправо, контр чек

- Reverse Corte, Outside Spin and Roll Левое корте, наружный спин и ролл

- Oversway to P.P. Left Сверхнаклон в ПП, левый

Whisk to Standing Spin виск в спин на месте

TANGO

- Back Open Promenade, открытый променад назад, Twist to Whisk, Link. "Fan" твист в виск, звено, веер

- Natural Twist Turn. Back Twinkle

- Promenade Turn to Rock, правый твист поворот. Твинкл назад.

Back Check. Tap променадный поворот в рок, чек назад. Теп

- Open Promenade to R.F. Lock and Tap отктытый променад в лок с П.Н. и тэп

- Fallaway Four Step, Cross anfl Slip фоллэйл форстеп, кросс и й слип

- Closed Promenade into

OverSway and Tap закратый променад в сверхнаклон и тэп

- Open Promenade, Turning Rock, открытый променад, лок с поворотом, Outside Swivel, Link наружный свивл, звено

- Open Promenade,

Reverse Lock and Tap. Открытый променад, левый лок и тэп. Чек

Check to P.P. Whisk, в ПП, виск, променадный лок, тэп

Promenade Lock, Tap

- Open Promenade in Line. Открытый променад в линию, Outside Swivel. Link наружный свивл, звено

- Open Telemark, Quick Promenade Point Открытый телемарк, быстрая точка в променаде

Whisk, Link. Twist виск, звено, твист

- Promenade Turn to Rock. Drag. Променадный поворот в рок, дрэг, быстрая

Quick Close to Four Step подставка в форстеп

- Quick Promenade and Tap Быстрый променад и тэп

- Reverse to Double Rock, Drag, Левый поворот в двойной рок, дрэг

- Pivot, Four Step Change Пивот, форстеп перемена

- Rock, Quick Lock, Double Whisk Рок, быстрый лок, двойной виск

- Fallaway Twist, Outside Swivel, Фоллэвей твист, наружный свивл, Oversway from сверхнаклон

Promenade.Chasse to Link из променадного шассе в звено

- Oversway to Natural Spin Сверхнаклон в правый спин

- The Promenade Flick and Twist Променадный флик и твист

- Promenade Twist,

Promenade Lock and Tap Променадный твист, променадный лок и тэп

- Fallaway Reverse,

Back Contra Check. Natural Twist Левый фоллэвей, контр чек назад, правый твист

- Slow «Chase» checking Медленный чейз, чек назад в наружный свивл back to Outside Swivel from из форстепа, променадный твист

Four Step. Promenade Twist

- The Chase, Chasse to R.,

Whisk, Foot Change Чейз, шассе вправо, виск, смена ног

- Back Open Promenade, Открытый променад назад, форстеп с фликом, Four Step with Flick. боковые шассе в правый ландж ролл

Side Chasses to R. Lunge Roll

- Back Open Promenade, Открытый променад назад, рок, свитч, файвстеп

Rock, "Switch". Five Step

- Whisk, Back Check, Four Step Виск, чек назад, форстеп

- Natural Twist Turn, Правый твист поворот,

Outside Spin to Ronde. Link. наружный спин в ронд, звено, браш тэп

Brush Tap

- Telespin to Contra Check. Телеспин в контр чек, правый твист поворот

Natural Twist Turn

FOXTROT

- The Promenade Feather Променадное перо

- Open Telemark, Natural Fallaway

to Weave Открытый телемарк, правый фоллэвей в плетение

- Box ending in Promenade,

Whiplash, Feather Finish Бокс окончание в променаде, виплеш, перо окончание

- Checked Feather to Outside Swivel,

Feather Finish Остановленное перо в наружный свивл, перо окончание

- Reverse Pivot and Hover Левый пивот и ховер

- Checked Feather to Hover Open Impetus Остановленное перо в ховер открытый импетус

- Open Telemark. Spin to Fallaway, Открытый телемарк, спин в фоллэвей, Pivot to Wave Weave пивот в волну, плетение

- Change of Direction with

L. Sway. Natural Fallaway. Смена направления с левым наклоном, правый фоллэвей,

Wave волна

- Checked Reverse Turn. Fallaway Whisk Остановленный левый поворот, фоллэвей виск

- Reverse Turn with Back Left Feather... Левый поворот с левым перо назад

- The Four Feathers Четыре пера

- Fallaway to Open Telemark Фоллэвей в открытый телемарк

- Oversway from 4 of Wave. Weave ending Сверхнаклон из четвертого шага волны, окончание плетения

- Open Telemark, Zig Zag to Same

Foot Lunge, Открытый телемарк, зигзаг в выпад с одноимённых ног, Reverse Ending

левое окончание

- Open Telemark, Checked Natural Turn, Открытый телемарк, остановленный правый поворот,

- Faked Contra Check ложный контр чек

- Open Telemark, Zig Zag,

Hover Open Impetus Открытый телемарк, зигзаг, ховер открытый импетус

- Open Telemark, Zig Zag,

Hover Open Impetus, Открытый телемарк, зигзаг, ховер открытый импетус,

- Natural Telemark to L. Side. Natural Telemark to

Same Foot Lunge, Roll правый телемарк в выпад с одноимённых ног, ролл

- Feather Step, Cross Swivel,

- Double Reverse Wing to Wave Двойное левое крыло в волну

- Double Reverse Wing to Weave Двойное левое крыло в плетение

- Open Telemark, Hover, Pivot to Открытый телемарк, ховер, пивот в

- Double Reverse Spin двойной левый спин

- Open Telemark, Natural Turn to Открытый телемарк,

Quick Outside Spin, правый поворот в быстрый наружный

- Natural Weave with Lock and Sway Change спин, правое плетение с локом и сменой наклона

- Open Telemark, Weave, "Switch" to Natural Открытый телемарк, плетение, свитч в

правое плетение

- Natural Turn, Quick Pull Step to Правый поворот, быстрый пулл степ

Curving Feather, Impetus to Back Feather в изогнутое перо, импетус в перо назад

- Weave, Pivot to Reverse Hesitation, Плетение, пивот в левый хезитейшн, Curved Feather, Back Whisk изогнутое перо, виск назад

- Natural Turn, Natural Spin to Natural Weave Правый поворот, правый спин в правое плетение

- Natural Turn, Natural Spin to Fallaway Whisk Правый поворот, правый спин в фоллэвей виск

- Quick Top Spin to Wave. Tipple and Hover to P.P. Быстрый топ спин в волну, типпл и ховер в ПП

- The Natural Hover Whisk Правый ховер виск

- Wave to Hover, Open Finish to Weave Волна в ховер, открытое окончание в плетение

- The Swivel Reverse. Левый свивл

- Fallaway Reverse, Slip Pivot, Stationary Pivots Левый фоллэвей, слип пивот, стационарные пивоты

- Fallaway Reverse, Slip Pivot, Double Reverse Spin, Левый фоллэвей, слип пивот, двойной

Curving Three-Step, Open Finish, Fallaway Whisk левый спин, изогнутый тройной шаг,

Открытое окончание, фоллэвей виск

QUICKSTEP

- The Six Quick Run Lock Лок на шести быстрых шагах

- The Natural Lock Hover Правый лок ховер

-Progressive Chasse to P.P., Link,

Chasse to R. Lock. Поступательное шассе в ПП, звено, шассе вправо,

Progressive Chasse to R. Running Finish лок, поступательное шассе вправо, бегущее окончание

- Progressive Chasse, Поступательное шассе, левое открытое

окончание, Reverse Open Finish, Fish Tail фиш тэйл

- The Six Quick Twinkle Шесть быстрых твинклов

- Top Spin, Back Lock, Running Finish Топ спин, лок назад, бегущее окончание

- Double Progressive Chasse to Double Lock Двойное поступательное шассе в двойной лок

- Natural Turn to V.6. Top Spin and Tipsy Правый поворот в V6, топ спин и типси

- Spin Turn to V.6. Forward Checked Lock, Tipsy Спин поворот в V6, остановленный лок вперёд, типси

- Spin Turn, Pivot, Chasse to R., Back Fish Tail Спин поворот, пивот, шассе вправо, фиш тэйл назад

- The Two Fish Tails Два фиш тэйл

- Open Impetus, Wing, Telemark, Fish Tail Открытый импетус, крыло, телемарк, фиш тэйл

вправо,

R.F. Break открытое окончание,

брейк правой ногой

- Progressive Chasse. Cross Chasse to P.P. Поступательное шассе, кросс шассе в ПП,

Skip Lock лок на прыжках

- Spin, Progressive Chasse, Спин, поступательное шассе, изогнутый лок, шассе

Curving Lock, Chasse. Hop. Lock прыжок, лок

- Quick Open Reverse, Pivot, Быстрый открытый левый, пивот, шассе, типси, лок

Chasse, Tipsy, Lock

- Quick Open Reverse, Slide, Turning Lock. Быстрый открытый левый, слайд, Back Fish Tail лок с поворотом, фиш тэйл назад

- Quick Open Reverse, Reverse Impetus. Быстрый открытый левый поворот, левый импетус,

Lock (Chasse Roll) лок (шассе ролл)

- Quick Open Reverse, Closed Wing, Telemark, Быстрый открытый левый поворот, закрытое крыло,

Tipsy Point телемарк, типси с точкой

- Quick Open Reverse. Быстрый открытый левый поворот, прыжок,

Hop. Progressive Chasse поступательное шассе

- Natural Turn. Back Lock, Правый поворот, лок назад, бегущее

Running Finish into Hairpin. Check to V.6 окончание в шпильку, чек в V6

- Spin and Turning Lock. Спин и лок с поворотом, поступательное шассе

Progressive Chasse to P.P. Link. Tipsy в ПП, звено, типси

- Spin Turn. Double Chasse to Rhythmic Coupes Спин поворот, двойное шассе в ритмические купе

- Open Impetus. Fallaway, Back Run Открытый импетус, фоллэвей, бег назад

- The Windmill Ветряная мельница

- Natural Ronde Turn, Closed Wing, Telemark Правый ронд поворот, закрытое крыло, телемарк

- Natural Ronde Turn, Wing, Open Telemark, Правый ронд поворот, крыло, открытый

Natural Telemark to Counter Promenade, Tipsy телемарк, правый телемарк в контр променад, типси

- Rumba Cross to Whisk, Drop Locks Румба кросс в виск, дроп локи

- Rumba Cross, Promenade Run, Румба кросс, променадный бег, типси, лок назад

Tipsy. Back Lock

- Spin and Promenade Run. Спин и променадный бег, типси с точкой, лок назад

Tipsy Point. Back Lock

-Quick Open Reverse, Hover Corte, Быстрый открытый левый, ховер корте, Turning Chasse Rolls поворотные шассе роллы

*Тактическая подготовка*

В танцевальном спорте следует рассматривать следующие виды тактики:

1. Тактика подбора пар в зависимости от физиологических особенностей (например, роста), скорости реакции, моторики, пластики, динамики спортсменов.

2. Тактика построения танцевальных фигур и целостного танца для конкретных пар. Также зависит от физиологических особенностей пары.

3. Тактика выступления ансамблей: выбор фигур и их порядка, выбор порядка танцев, выбор схем и видов перестроений (фигур), выбор скорости перестроений.

4. Тактика анализа собственных выступлений и выступлений соперников при помощи просмотров видеозаписей.

Главная особенность тактики в танцевальном спорте – она проявляется только на учебно-тренировочных занятиях, так как на соревнованиях спортсмены не имеют возможности на ходу менять варианты выступления, и их единственной задачей является максимально техничное и артистичное исполнение заранее отрепетированной программы.

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

*Психологическая подготовка*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Задачи | Средства и методы |
| Обще-  подгото­вительный | 1.Формирование значимых мотивов напря­женной тренировочной работы | Постановка труд­ных, но выполнимых задач: убеж­дение спортсмена в его больших воз­можностях, одобрение попыток достичь успеха, поощрение дости­жений |
| 2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным на­грузкам | Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся гимнасток, личный пример тренера, поощрения и нака­зания |
| 3.Совершенствование способности к само­анализу, самокритичности, требовательности к себе | То же |
| Специально-подготовитель­ный | 4. Развитие волевых качеств: целеустремлен­ности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности | Регулярное применение трениро­вочных заданий, представляющих для гимнасток как объективную, так и субъективную трудность, прове­дение тренировок в усложненных условиях. |
| 5. Формирование системы специальных зна­ний о психике человека, психических состоя­ниях, методах психорегуляции | Лекции, беседы, семинары, изуче­ние специальной литературы, само­наблюдение и самоанализ |
| 6. Овладение приемами саморегуляции пси­хических состояний:   * Изменение мыслей по желанию; * Подчинение самоприказу; * Успокаивающая и активная разминка; * Дыхательные упражнения; * Идеомоторная тренировка; * Психорегулирующая тренировка;   Успокаивающий и активизирующий самомассаж. | Обучение соответствующим прие­мам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику: объ­яснения и многократное упражне­ние в применении осваиваемых приемов. |
| 7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в  художественной гимнастике: сосредоточенно­сти внимания, четкости представлений, отчет­ливых ощущений, быстроты и глубины мыш­ления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения | Специальные задания, регулярное обновление программного материала и изучение нового, методических приемов, позволяющих акцентиро­вать внимание на развиваемых пси­хических функциях и качествах |
| Специально-подготовительный | 1. Формирование значимых мотивов соревно­вательной деятельности. | Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревнова­тельного периода в целом и конкре­тизировать их на каждые соревно­вания. Корректировать задачи по мере необходимости |
| 2. Овладение методикой формирования со­стояния боевой готовности к соревнованиям | Разработать индивидуальный ре­жим соревновательного дня, опро­бовать его не учебных соревновани­ях, проанализировать, внести по­правки. Корректировать по мере необходимости |
| 3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий | Разработать комплекс действий гимнастки перед вызовом, опробо­вать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости |
| 4. Совершенствование методики саморегуля­ции психических состояний | Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревно­вательных условиях: во время мо­дельных тренировок, прикидок, учебных соревнований |
| 5. Формирование эмоциональной устойчиво­сти к соревновательному стрессу | Готовясь к основным соревновани­ям, провести гимнастку через сис­тему подготовительных со­ревнований, определить индивиду­ально целесообразную норму таких соревнований |
| 6.Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий | Путем самоанализа определить ин­дивидуально эффективные психоре-гулирующие мероприятия: экскур­сия, поездки за город, кино, концер­ты, чтение, вязание, игры, прогулки |
| Соревновательный | 1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям | Объективная оценка качества про­деланной тренировочной работы реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности ре­шить поставленные соревнователь­ные задачи |
| 2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перена­пряжений | Применение индивидуально значи­мого комплекса психорегулирующих мероприятий |
| 3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов | Применение всего комплекса отра­ботанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний |
| 4. Снятие соревновательного напряжения | Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение воз­можностей их исправления, поста­новка задач на будущее, отвлекаю­щие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия |

***4.2. 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 НП до 1го года обучения/ свыше 1го 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 УТП. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное 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 УТЗ; 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. |

**5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт»**

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 установленного 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».

**6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Для реализации Программы в организации имеются материально-технические условия: спортивные залы зданий тренировочных баз и площадок спортивной школы по адресам, прошедшим лицензионную экспертизу на право осуществления тренировочной деятельности, имеющим санитарно-эпидемиологическое заключение и заключение пожарного контроля (надзора), на основании договоров безвозмездного пользования (аренды), в которых имеется необходимое оборудование и инвентарь. Везде имеются раздевалки, санитарные комнаты.

Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем, а также спортивной экипировкой в соответствии с перечнем, представленным ниже в таблицах № 10-12.

***6.1.Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки***

Таблица № 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  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 № 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наиме-нование | Ед.  изм. | Расчёт-ная  едини-ца | 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-мающе  гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Скакалка гимнасти-ческая | шт. | на занимающего  ся | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Утяжели-тели  для ног | комплект | на занимающего  ся | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 4. | Утяжели-тели  для рук | комплект | на занимающего  ся | - | - | - | - | 1 | 2 |

Таблица № 12

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | |
| Кол-во | срок экспл  (лет) | Кол-во | срок экспл  (лет) | Кол-во | срок экспл  (лет) |
| 1. | Кепка  солнцезащитная | шт | на  зан-ся | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм  ветрозащитный | шт | на  зан-ся | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 3. | Костюм  спорт.парадный | шт | на  зан-ся | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм  спорт. тренир. | шт | на  зан-ся | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Костюм танц. для выступлений  на спорт. соревнова-ниях по спорт. дисциплине "европ. пр-ма" | шт | на  зан-ся | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 6. | Костюм танцев.  для выступле-ний на спорт. соревнова-ниях по спорт. дисциплине "латиноам. пр" | шт | на  зан-ся | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7. | Кроссовки для зала | пар | на  зан-ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Кроссовки для улицы | пар | на  зан-ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Наколен-ники  для танцев | пар | на  зан-ся | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Налокотники  для танцев | пар | на  зан-ся | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Напульсники  для танцев | пар | на  зан-ся | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Носки | пар | на  зан-ся | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 13. | Носки утеплённые | пар | на  зан-ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Танц. обувь для  спорт. дисциплины "европ. пр" | пар | на  зан-ся | - | - | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 15. | Танц. обувь для  спорт. дисциплины "латиноамери-канская пр." | пар | на  зан-ся | - | - | 4 | 1 | 6 | 1 |

***7. 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. Посещают профильные мастер-классы, ведут судейскую работу и практику, транслируют свой опыт в других регионах России.

При необходимости работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку. Повышение квалификации осуществляется в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом.

Повышение квалификации работников осуществляется со следующей периодичностью: для лиц, осуществляющих спортивную подготовку и

для руководителей, заместителей руководителей, руководителей структурных подразделений организаций, методистов, концертмейстеров и иных педагогических работников - не реже чем один раз в три года.

***8. Информационно-методические условия реализации Программы***

Научно-методическая информация поступает из разных источников, таких как: печатная продукция; видео, аудио продукция; конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.; получение новейшей информации по сети «Интернет».

Методический кабинет спортивной школы оснащен и пополняется методической литературой по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок. Используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию учебно-тренировочных занятий, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов по виду спорта «танцевальный спорт», нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

***Нормативные документы и регуляторы***

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в т.ч. при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 961 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»;
13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденная приказом Министерства спорта России от 20.12.2022 № 1280 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта ««танцевальный спорт».

*Список рекомендуемых литературных источников*

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-П.: 1996.
2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.-190.
3. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. Ростов на Дону, Феникс, 2003.
4. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы. - Смоленск, 1990.
5. Воробьёв А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: ФиС, 1989.
6. Говард Г. «Техника европейских танцев» М, «Артис», 2003.
7. Программа исполнения фигур в «Е», «Д» и «С» «В» классах.
8. Ромен Э. Вопросы и ответы по стандарту и латине. М., 2000.
9. Рубенштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. М.: Маренго интернешнл принт, 2001.
10. Смит-Хэмпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. - Tомск.:STT, 2000.
11. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство СААМ, 1995.
12. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. - М., 1994.
13. Н. Рубштейн. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. М., 2000.

*Перечень аудивизуальных средств*

1. 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.