

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | Общие положения …….…………………………………………….… | 3 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» …… | 4 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки ………………… | 4 |
| 2.2. | Объем программы ……………………………………………………. | 5 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки …………………………………………………………… | 5 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ….………… | 9 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……………… | 10 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ………………………………… | 16 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……………… | 21 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……………… | 23 |
| III. | Система контроля………………………………………………………. | 27 |
| 3.1. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки …………. | 29 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта «танцевальный спорт» (дисциплина «танцевальный спорт») ………………………………… | 38 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» | 39 |
| 4.2. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа по виду спорта «танцевальный спорт» | 49 |
| 4.3. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт» ………………………………………………… | 59 |
| 4.4. | Учебно-тематический план теоретических занятий ………………… | 61 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам …………………………………………….. | 65 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……………………………………………….. | 66 |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации Программы ………. | 66 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации Программы ………………………….. | 67 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации Программы …. | 70 |
| 6.4. | Рекомендуемая литература ……………………………………………. | 70 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЯ: |  |
|  | Приложение 1 ………………………………………………………….. | 74 |
|  | Приложение 2 ………………………………………………………….. | 76 |
|  | Приложение 3 ………………………………………………………….. | 77 |
|  | Приложение 4 ………………………………………………………….. | 78 |
|  | Приложение 5 ………………………………………………………….. | 81 |

**I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «танцевальный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 09 ноября 2022 года № 961 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Программа адресована детям и подросткам 6-ти лет и старше.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с учетом изменений);
* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-Ф3 (с учетом изменений);
* Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
* Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.08.2022 № 69543);
* Приказ Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 года № 961 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»;
* Примерная дополнительная образовательная программа спортивной, подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденная приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 года № 1280;
* Устав организации.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки** и минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку потанцевальным видам спорта, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)** | **Минимальный возраст лиц, для зачисления в группы спортивной подготовки (лет)** | **Наполняемость (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 6 | 10-20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 8-16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 14 | 2\* |

*\* Минимальное количество человек в группе*

Максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (п. 4.3 приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634):

* на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;
* на этапах совершенствования спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

**2.2. Объем Программы** спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» рассчитан на 11 лет и представлен в таблице 2. Ежегодная нагрузка составляет 52 недели.

Таблица 2

**Объем Программы спортивной подготовки**

**по виду спорта «танцевальный спорт»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года  (1 год) | Свыше года  (2, 3 годы) | До трех лет  (1-3 год) | Свыше трех лет  (4, 5 годы) | (1-3 год) |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 16 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 520 | 832 |

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

*Учебно-тренировочные занятия* по танцевальному спорту проводятся в групповой, индивидуально-групповой или смешанной форме обучения.

Спортивная подготовка по спортивным танцам на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения большей частью направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники.

*Учебно-тренировочные мероприятия* по танцевальному спорту включают: учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 3

**Учебно-тренировочные мероприятия по танцевальному спорту**

| **№ п/п** | **Виды учебно-тренировочных мероприятий** | **Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные 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 двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

*Спортивные соревнования* по танцевальному спорту проводятся в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации обучающихся, положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «танцевальный спорт»; при обязательном наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. При участии в спортивных состязаниях участники соблюдают общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

**Минимальный объем соревновательной деятельности**

**на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 3 года |
| Контрольные | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 2 |
| Основные | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 |

**Контрольные соревнования** проводятся с целью оценки уровня подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Целью участия в **основных соревнованиях** является достижение победы или завоевание возможно высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Отборочные и основные соревнования в подавляющем большинстве видов спорта проводятся не чаще 2—3 раз в течение года.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» рассчитывается на 52 недели в год.

Объем самостоятельной подготовки составляет 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «танцевальный спорт», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Таблица 5

**Годовой учебно-тренировочный план**

**по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершен-ствования спортивного мастерства** |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | |
| 4,5 | 6 | 8 | 10 | 16 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | |
| 10 | | 8 | | 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 72 | 70 | 60 | 74 | 68 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 36 | 62 | 72 | 96 | 150 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 4 | 12 | 28 | 36 | 50 |
| 4. | Техническая подготовка | 102 | 134 | 174 | 206 | 334 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 16 | 28 | 62 | 78 | 130 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 8 | 10 | 50 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 6 | 12 | 20 | 50 |
| **Общее количество часов в год** | | **234** | **312** | **416** | **520** | **832** |

**2.5. Календарный план воспитательной работы** **дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

Таблица 6

**Календарный план воспитательной работы** **дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта**

**«танцевальный спорт»**

| **№ п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика  *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; * воспитание толерантности и беспристрастности в отношении участников соревнований. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика  *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества; * формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе; * развитие наблюдательности в части оценки ошибок в технике выполнения двигательных действий. | В течение года |
| 1.3. | Организация и проведение просветительских мероприятий по ознакомлению с работой тренеров  *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Беседы, посещение тренировочных занятий и встреч, мастер-классов с выдающимися тренерами-преподавателями и спортсменами, просмотр художественных и документальных фильмов о тренерской деятельности:   * формирование уважительного отношения к работе тренера-преподавателя; * формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни  *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:   * формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; * формирование навыка проведения утренней гигиенической гимнастики в рамках «Дня здоровья». | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха  *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:   * формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); * формирование привычки «правильного питания», составления сбалансированного рациона. | В течение года |
| 2.3. | Организация и проведение просветительских мероприятий по организации самостоятельной работы и восстановительных мероприятий обучающихся *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Режимы труда и отдыха. Восстановительные мероприятия и средства. Самоконтроль и самооценка:   * формирование знаний и навыков рациональной организации режима труда (спортивной подготовки, включая самостоятельную работу) и отдыха в режиме дня обучающихся; * знаний о средствах восстановления, применяемых в процессе спортивной подготовки; * знаний и навыков по организации самоконтроля в процессе учебно-тренировочных занятий и вне тренировочного процесса; * профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета; * привитие навыка самоконтроля за состоянием здоровья обучающихся, обучение ведению дневника самоконтроля. | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)  *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)  *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Участие в:   * физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; * тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 3.3. | Организация и проведение просветительских мероприятий по организации сдачи нормативов ГТО обучающимися  *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Беседы, семинары, практические занятия, направленные на:   * повышение уровня физической подготовленности обучающихся; * формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни; * повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе использованием современных информационных технологий. | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)  *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:   * формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов; * формирование здорового стиля жизни. | В течение года |
| 4.2. | Мероприятия по развитию креативности в спорте *(учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Игры, мини-соревнования, направленные на:   * развитие креативности обучающихся (самостоятельности в принятии решений (технических и тактических), инициативности, вариативности технико-тактических действий. | В течение года |
| 5. | Воспитание, социализация и духовно-нравственное развитие в сфере отношений с окружающими людьми | | |
| 5.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих формированию отношений с окружающими людьми)  *(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)* | Беседы, семинары, мастер-классы, игры, викторины, показательные выступления для обучающихся, направленные на формирование:   * толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; * способностей к сопереживанию и формированию позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; * мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также на признании различных форм общественного сознания, предполагающего осознание своего места в поликультурном мире; * выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); * компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; * развитие культуры межнационального общения; * развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности. | В течение года |

**2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Антидопинговые мероприятия в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике. Они включают также помимо бесед с детьми работу с тренерами-преподавателями, родителями.

Очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения играют родители. Они помогают в достижении спортивных результатов. В беседах с родителями тренеры-преподаватели должны подготовить их к беседам со своими детьми и объяснить им, что в первую очередь они должны:

* научить ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта;
* формировать позитивное отношение к спорту и учебно-тренировочному процессу;
* быть примером для подражания и стремиться завоевать доверие ребенка;
* грамотно расставлять перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов);
* как можно больше разговаривать с ребенком на темы занятий спортом и его роли в нашей жизни.

План мероприятий, направленный на предотвращение применения допинга в системе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», представлен в таблице 7.

Таблица 7

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга**

| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Ответственные за проведение мероприятия** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап начальной подготовки | Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства, информирование педагогического состава | В течение года (1-3 годы) | Зам. директора по МР, инструкторы-методисты | Отслеживание последних изменений в сфере правового регулирования антидопинговой политики в спорте. Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства |
| Онлайн обучение тренеров-преподавателей и обучающихся на сайте РУСАДА | В течение года | Для тренеров-преподавателей:  <https://rusada.ru/education/online-training/>  Для обучающихся: <https://rusada.ru/education/for-children/>  Результаты обучения фиксируются в журнале. |
| Семинар для обучающихся «Как появился спорт. Какие виды спорта бывают» | Сентябрь  1-го года обучения | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| Практическое занятие для обучающихся «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их соблюдением» | Январь 1-го года обучения | Тренеры-преподаватели |
| Посещение обучающимися спортивных соревнований по танцевальному спорту в качестве зрителей | В течение года | Анализ и оценка технико-тактических действий спортсменов во время соревнований, разбор ошибок. Акцентировать внимание на возможность достижения высоких спортивных результатов без применения запрещенных препаратов. |
| Лекция для обучающихся «Соревнования в танцевальном спорте. Как они проходят» | Сентябрь 2-го года обучения | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| Лекция для обучающихся «Ответственность за нарушение правил в танцевальном спорте», беседа-обсуждение | Декабрь 3-го года обучения |
| Семинар для тренеров-преподавателей «Запрещенный список препаратов в спорте» | Декабрь 3-го года обучения | Инструкторы-методисты | Научить тренеров-преподавателей проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> |
| Посещение обучающимися спортивных соревнований по танцевальному спорту в качестве зрителей | В течение года | Тренеры-преподаватели | Анализ и оценка технико-тактических действий спортсменов во время соревнований, разбор ошибок. Акцентировать внимание на возможность достижения высоких спортивных результатов без применения запрещенных препаратов. |
| Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте | В течение года | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства, информирование педагогического состава | В течение года (1-5 годы) | Зам. директора по МР, инструкторы-методисты | Отслеживание последних изменений в сфере правового регулирования антидопинговой политики в спорте. Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства |
| Онлайн обучение тренеров-преподавателей и обучающихся на сайте РУСАДА | В течение года | Для тренеров-преподавателей:  <https://rusada.ru/education/online-training/>  Для обучающихся: <https://rusada.ru/education/for-children/>  Результаты обучения фиксируются в журнале. |
| Лекция «Допинг: сущность и происхождение» | Сентябрь 1-го года обучения | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта» | Декабрь 1-го года обучения |
| Просмотр обучающимися кинофильма о допинге в спорте | Февраль 1-го года обучения |
| Семинар для обучающихся «Влияние допинга на организм спортсмена», беседа-обсуждение | Апрель 1-го года обучения |
| Посещение обучающимися спортивных соревнований по танцевальному спорту в качестве зрителей | В течение года | Тренеры-преподаватели | Анализ и оценка технико-тактических действий спортсменов во время соревнований, разбор ошибок. Акцентировать внимание на возможность достижения высоких спортивных результатов без применения запрещенных препаратов. |
| Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте | В течение года | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах |
| Лекция для обучающихся «Допинг как глобальная проблема современного спорта. Антидопинговый кодекс» | Сентябрь 2-го года обучения | Согласовать тему и содержание занятия с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| Семинар для обучающихся «Допинг-контроль», обсуждение | Декабрь 2-го года обучения |
| Посещение обучающимися спортивных соревнований по танцевальному спорту в качестве зрителей | В течение года (3, 4, 5 год) | Тренеры-преподаватели | Анализ и оценка технико-тактических действий спортсменов во время соревнований, разбор ошибок. Акцентировать внимание на возможность достижения высоких спортивных результатов без применения запрещенных препаратов. |
| Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте | В течение года (3, 4, 5 год) | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах |
| Контроль знаний антидопинговых правил у обучающихся | В течение года (3, 4, 5 год) | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Проверка знаний в форме тестирования, фиксация и учет результатов в журнале. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства, информирование педагогического состава | В течение года | Зам. директора по МР, инструкторы-методисты | Отслеживание последних изменений в сфере правового регулирования антидопинговой политики в спорте. Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства |
| Онлайн обучение тренеров-преподавателей и обучающихся на сайте РУСАДА | В течение года | Для тренеров-преподавателей:  <https://rusada.ru/education/online-training/>  Для обучающихся: <https://rusada.ru/education/for-children/>  Результаты обучения фиксируются в журнале |
| Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте | В течение года | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Составление отчета об участии или проведении мероприятия: программа мероприятия, результаты, фото/видео материалы; Размещение материалов на информационных стендах |
| Контроль знаний антидопинговых правил у обучающихся | В течение года (декабрь, май) | Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели | Проверка знаний в форме тестирования, фиксация и учет результатов в журнале. |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Важным моментом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» является возможность ознакомиться со спецификой работы тренера-преподавателя, что может послужить для обучающихся толчком к выбору дальнейшей профессии. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей, решением этой задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил вида спорта и соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Таблица 8

**Планы инструкторской и судейской практики**

| **Виды мероприятий инструкторской и судейской практик** | **Количество часов, отведенных на инструкторскую и судейскую практики** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап начальной подготовки (НП)** | | **Учебно-тренировочный**  **этап**  **(этап спортивной специализации УТ)** | | **Этап совершен-ствования спортивного мастерства** |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| **1. Инструкторская практика:** | | | | | |
| * знание терминологии, основных команд; | - | - | + | + | + |
| * построение группы, подача основных команд на месте и в движении; | - | - | + | + | + |
| * проведение разминки в группе; | - | - | + | + | + |
| * составление плана занятия; | - | - | - | + | + |
| * определение и исправление ошибок, допущенных при выполнении танцевальных элементов у обучающихся; | - | - | + | + | + |
| * проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя. | - | - | - | + | + |
| **2. Судейская практика:** | | | | | |
| * участие в судействе на тренировочном занятии совместно с тренером-преподавателем (в качестве помощника); | - | - | + | + | + |
| * самостоятельное судейство на тренировочных занятиях; | - | - | - | + | + |
| * ведение протокола соревнования. | - | - | - | + | + |
| **Общее количество часов в год:** | **-** | **-** | **8** | **10** | **50** |

**2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств** **по** **дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

Основанием для допуска лица занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Для прохождения спортивной подготовки МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «танцевальный спорт».

Ответственные специалисты МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К **медицинскому сопровождению** учебно-тренировочного процесса по виду спорта «танцевальный спорт» относятся:

* ежегодные профилактические медицинские осмотры или диспансеризация, в том числе углубленное медицинское обследование обучающихся, с определением группы здоровья;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К **медико-биологическому сопровождению** учебно-тренировочного процесса виду спорта «танцевальный спорт» относятся:

* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня обучающихся;
* санитарно-гигиенический контроль за местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью обучающихся.

Так же, медико-биологические средства, применяемые МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район, включают:

* организацию и обеспечение оптимального режима работы и отдыха;
* физические упражнения общеукрепляющей направленности;
* оптимизация психоэмоционального уровня.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район применяется комплекс **восстановительных средств**, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические (приложение 4).

*Педагогические средства* содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена. К педагогическим средствам восстановления относятся физические упражнения, подбор, и вариативность сочетания которых учитывается тренерско-преподавательским составом МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район в структуре программ тренировочных занятий. Их применяют индивидуально с учетом функциональных особенностей организма каждого учащегося. Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка.

*Психологические средства,* применяемые МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район, направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма:

* аутогенные тренировки и ее различные варианты;
* проведение специальных дыхательных упражнений;
* видео- и аудиопсихическое воздействие;
* создание в коллективе благоприятного психологического климата;
* учет совместимости спортсменов;
* индивидуальные и групповые беседы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район представлены в Таблице 9.

Таблица 9

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «танцевальный спорт»**

| **Вид мероприятия** | **Этап**  **спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия** | **Периодичность**  **проведения** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Медицинские мероприятия** | *НП* | Первичное медицинское обследование | *1 раз в год* |
| *УТП, ЭССМ* | Углубленные медицинские обследования | *2 раза в год* |
| *УТП*  *НП (при необходимости)* | Дополнительные медицинские обследования | *2 раза в год* |
| **Медико-биологические мероприятия** | *НП, УТП, ЭССМ* | * наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий; * санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; * контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму учебно-тренировочных занятий и отдыха * допуск к занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. | *В течение года* |
| **Восстанови-тельные мероприятия** | *Этапы*  *НП, УТП, ЭССМ* | 1) Педагогические средства восстановления:   * рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; * правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе; * введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; * выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; * оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; * полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий; * использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); * повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий; * эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; * соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок;   2) Медико-биологические средства восстановления:   * + витаминизация,   + физиотерапия,   + гидротерапия,   + все виды массажа,   + русская парная баня или сауна (при отсутствии противопоказаний).   3) Психологические средства восстановления:   * аутогенные тренировки и ее различные варианты; * проведение специальных дыхательных упражнений; * видео- и аудиопсихическое воздействие; * создание в коллективе благоприятного психологического климата; * учет совместимости спортсменов; * индивидуальные и групповые беседы. | *В течение года* |

**III. Система контроля**

По итогам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт (дисциплина «танцевальный спорт»)» применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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;
* принимать 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 четвертого 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;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов 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** обучающихся проводится в течении года и в конце учебно-тренировочного года (этапа). Формой промежуточной аттестации является сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы). Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов.

**Итоговая аттестация** проводится по завершению всего обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. При приеме контрольных нормативов используется зачетная и бальная системы оценки результатов тестирования.

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».

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».

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

Таблица 10

**НОРМАТИВЫ**

**общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки**

**по виду спорта «танцевальный спорт»**

| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **НП-1** | | | | **НП-2** | | | | **НП-3** | |
| **мальчики** | | **девочки** | | **мальчики** | | **девочки** | | **мальчики** | **девочки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | | | | | | | |
| 6,9 | | 7,1 | | 6,7 | | 6,8 | | 6,5 | 6,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | | | | | |
| 7 | | 4 | | 10 | | 6 | | 10 | 6 |
| 1.3. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | | | | | | | | | |
| 7.10 | | 7.35 | | 6.40 | | 7.05 | | 6.30 | 7.00 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | | | | | | |
| +1 | | +3 | | +3 | | +5 | | +4 | +5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | | | | | |
| 110 | 105 | | 120 | | 115 | | 130 | | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад | градусов | не менее | | | | | | | | | |
| 15 | | 30 | | 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 | | | | | | | | | |
| 4 | | 5 | | 4 | | 5 | | 4 | 5 |
| 2.3. | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | количество раз | не менее | | | | | | | | | |
| 7 | | 5 | | 7 | | 5 | | 7 | 5 |
| 3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов | | | | | | | | | | | | |
|  | Исходное положение - упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | | | | | | | | | |
| 8 | | 5 | | 10 | | 6 | | 10 | 6 |
|  | Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» | количество раз | не менее | | | | | | | | | |
| 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | 5 |

Таблица 11

**НОРМАТИВЫ**

**общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе   
(этапе спортивной специализации) п**

**о виду спорта «танцевальный спорт»**

| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УТЭ-1** | | | | | **УТЭ-2** | | | | **УТЭ-3** | | | | **УТЭ-4** | | | | **УТЭ-5** | | |
| **М** | | | **Д** | | **М** | | **Д** | | **юноши** | | **девушки** | | **юноши** | | **девушки** | | **юноши** | | **девушки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5,9 | | | 6,1 | | 5,9 | | 6,1 | | 5,8 | | 6,0 | | 5,6 | | 5,8 | | 5,5 | | 5,7 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | 10 | | 15 | | 10 | | 18 | | 10 | | 20 | | 10 | | 23 | | 12 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| +5 | | | +6 | | +5 | | +6 | | +6 | | +7 | | +7 | | +8 | | +8 | | +9 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9,1 | | | 9,3 | | 9,1 | | 9,3 | | 8,9 | | 9,1 | | 8,7 | | 8,9 | | 8,5 | | 8,7 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | 140 | | | 150 | | 140 | | 155 | | 145 | | 160 | | 150 | | 170 | | 160 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин | количество раз | не менее | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | | | 80 | | 80 | | 80 | | 90 | | 90 | | 100 | | 100 | | 110 | | 110 |
| 2.2. | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин | количество раз | не менее | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | | | 35 | | 35 | | 35 | | 37 | | 37 | | 40 | | 40 | | 40 | | 40 |
| 3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения | с | не менее | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,0 | | 3,0 | | | 3,0 | | 3,0 | | 3,0 | | 3,0 | | 3,0 | | 3,0 | | 3,0 | | 3,0 |
| 3.2. | Исходное положение - стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения | с | не менее | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,0 | | 10,0 | | | 10,0 | | 10,0 | | 10,0 | | 10,0 | | 10,0 | | 10,0 | | 10,0 | | 10,0 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Таблица 12

**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** | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЭССМ-1** | | | | **ЭССМ-2** | | | | **ЭССМ-3** | | |
| **юноши/**  **юниоры/**  **мужчины** | | **девушки/юниорки/**  **женщи-ны** | | **юноши/**  **юниоры/**  **мужчины** | | **девушки/юниорки/**  **женщи-ны** | | **юноши/**  **юниоры/**  **мужчины** | | **девушки/юниорки/**  **женщи-ны** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | | | | | | | | | |
| 8,2 | | 9,6 | | 8,1 | | 9,5 | | 8,1 | | 9,5 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | | | | | | |
| 36 | | 15 | | 37 | | 15 | | 37 | | 15 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | | | | | | | |
| +11 | | +15 | | +11 | | +15 | | +11 | | +15 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | | | | | | | | |
| 7,2 | | 8,0 | | 7,2 | | 8,0 | | 7,2 | | 8,0 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | | | | | | |
| 215 | 180 | | 215 | | 180 | | 215 | | 180 | |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | | | | | | | | |
| 49 | 43 | | 49 | | 43 | | 49 | | 43 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин | количество раз | не менее | | | | | | | | | | |
| 160 | | 150 | | 165 | | 155 | | 170 | | 160 |
| 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 | | 47 | | 47 | | 47 | | 47 | | 47 |
| 3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Исходное положение - стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения | с | не менее | | | | | | | | | | |
| 15 | | | 15 | | | | 15 | | | |
| **4. Уровень спортивной квалификации** | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | | | | | | | | | |

**Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее, чем за неделю до проведения аттестации. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в таблице 13.

Таблица 13

**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

| № | **Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапах спортивной подготовки** (все периоды) |
| --- | --- |
| **Этап начальной подготовки (НП)** | |
|  | Правила техники безопасности на занятиях по танцевальному спорту |
|  | История возникновения танцевального спорта и его развитие |
|  | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека |
|  | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической |
|  | Закаливание организма |
|  | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом |
|  | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики танцевального спорта |
|  | Правила вида спорта «танцевальный спорт» |
|  | Режим дня и питание обучающихся |
|  | Оборудование и спортивный инвентарь в танцевальном спорте |
| **Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (УТЭ)** | |
|  | Роль и место физической культуры и спорта в формировании личностных качеств |
|  | История возникновения олимпийского движения |
|  | Режим дня и питание обучающихся |
|  | Физиологические основы физической культуры и спорта |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки в спортивных танцах. Основы техники танцевального спорта |
|  | Психологическая подготовка в танцевальном спорте |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в танцевальном спорте |
|  | Правила вида спорта «танцевальный спорт» |
|  | Теоретические основы судейства в танцевальном спорте |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)** | |
|  | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта |
|  | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося |
|  | Психологическая подготовка |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта |

**Методические указания по организации тестирования**

При проведении тестирования обучающихся и интерпретации полученных результатов тестирования по программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» необходимо соблюдать следующие правила:

* информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
* ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
* обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
* сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
* соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
* обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
* ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение спортсмену или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
* решения серии этических и нравственных задач;
* накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом, и определение согласованности между ними;
* обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

**Методические указания по выполнению контрольных нормативов**

**Бег 30 метров**

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обучающийся не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» обучающийся начинает движение.

Участники стартуют по 2-4 человека

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

— участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;

— участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

— старт участника раньше команды «Марш!».

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

* нарушение требований к исходному положению;
* нарушение техники выполнения испытания;
* нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
* отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
* превышение допустимого угла разведения локтей;
* разновременное разгибание рук.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

* сгибание ног в коленях;
* фиксация результата пальцами одной руки;
* отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

**Челночный бег 3х10 м**

Челночный бег выполняется с высокого старта.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

* участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
* во время бега участник помешал рядом бегущему;
* участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками, использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

* заступ за линию отталкивания или касание ее;
* отталкивание с предварительного подскока;
* поочередное отталкивание ногами;
* использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
* уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**IV. Рабочая программа по виду спорта «танцевальный спорт»**

Практические занятия по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» различаются по *цели* (тренировочные, контрольные и соревновательные), *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На занятиях осваивается техника и тактика танцевального спорта, закрепляется пройденный материал. В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовки обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий в спортивных танцах.

В содержании спортивной подготовки в танцевальном спорте принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку. Для танцевального спорта специфическими видами подготовки являются музыкальная и хореографическая

Целью *базовой музыкальной подготовки* является знакомство с основами музыкальной грамоты и развитие чувства ритма, и развитие умения слушать и понимать характер музыкального сопровождения для того, чтобы в дальнейшем осознанно выражать своими двигательными действиями характер и «интонации» музыки. Кроме того, важно научить анализировать музыкальное сопровождение, предлагаемое на соревнованиях.

Целью *базовой хореографической подготовки* является выработка культуры движений, умение и навык удержания (постановка) спины, рук и головы, развитие амплитуды движений и силы. Очень важно на этом этапе знакомить танцоров с элементами народно-характерного танца, обращая их внимание на разнохарактерность движений под разнохарактерную музыку.

Изучая историко-бытовые танцы, целесообразно акцентировать внимание обучаемых на достижении эмоциональности и выразительности движений и их согласование с характером музыки. Через обучение этим танцам у обучающихся вырабатывается умение передавать свои эмоции, согласованные с музыкой, через двигательные действия.

Целью *базовой физической подготовки* является укрепление здоровья начинающих спортсменов, устранение недостатков в уровне физического развития, разносторонняя физическая подготовка и развитие физических способностей, необходимых для овладения начальными техническими элементами. При этом развитие физических способностей должно опережать специальную техническую подготовку.

Целью *базовой технической подготовки* является овладение основным элементами двигательных действий, из которых в дальнейшем будут складываться танцевальные соединения (фигуры) и группы соединений (комбинации). Обучая на данном этапе новичков основным, первым соединениям, следует обратить внимание на то, чтобы у начинающих спортсменов ни в коем случае не стабилизировался навык (шаблон исполнения), так как в этот период закладывается фундамент разнообразия двигательных действий и проявления индивидуальности и выразительности движений в дальнейшем. Особое внимание на этом этапе следует обратить на постановку в пару. С одной стороны, в этом возрасте очень трудно добиться (и требовать) контакта в паре, поэтому не следует доводить обучение основным соединениям элементов до уровня навыка. С другой стороны, используя подводящие и вспомогательные упражнения, следует отрабатывать парное взаимодействие и согласованное движение такой сложной биомеханической системы, как два человека разного пола и телосложения.

Целью *базовой психологической подготовки* является выработка стремления и умения добиваться решения поставленной задачи в учебно-тренировочном процессе, выработка сознательности самостоятельности, а также осознание себя как члена единого спортивного коллектива (пары).

Целью *базовой тактической подготовки* является формирование умения самостоятельно выбирать на соревнованиях соединения и комбинации в соответствии с музыкальным сопровождением, а также использовать разные по сложности и уровню освоения соединения в зависимости от ранга соревнования, силы соперников и поставленных задач.

Важным разделом тактической подготовки является изучение техники и тактики, психических и физических возможностей основных соперников и партнеров, особенностей предстоящих соревнований. Данный раздел приобретает особое значение в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным соревнованиям, характеризующимся высокой конкуренцией и плотностью результатов.

*Контрольные занятия* проводятся по окончанию отдельных этапов спортивной подготовки. На таких занятиях проводятся зачеты по технике, принимаются контрольные нормативы (тесты).

*Соревновательные занятия* в форме неофициальных соревнований проводятся для формирования у обучающихся соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) тренировочные занятия.

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи работы на каждом этапе подготовки.

**4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

На этапе **начальной подготовки** решаются следующие задачи:

* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «танцевальный спорт»;
* формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «танцевальный спорт»;
* повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

**Общая физическая подготовка**

*Строевые упражнения*

В целях лучшей организации занимающихся, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки на каждом занятии применяются строевые упражнения. С их помощью целесообразно размещают занимающихся для совместных действий на месте и в движении. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт. Построение в шеренгу, построение в колонну, построение из одной шеренги в две на месте и в движении.

Выполнение команд: «Становись», «Ровняйсь», «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук.

Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.

*Общеразвивающие упражнения*

Упражнения без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, скакалками), на различных гимнастических снарядах.

Примерные упражнения: движения руками в лицевой и боковой плоскости; движения ногами в лицевой и боковой плоскостях; приседания и полуприседания на одной и обеих ногах, выпады; наклоны в различных направлениях, повороты туловища; сочетание движений рук, ног, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, согнувшись, в упоре лежа, в упоре на скамейке; толчок руками от стенки, то же в упоре лежа; прыжки на одной и обеих ногах; упор присев – упор лежа; сгибание и разгибание рук в висе.

Упражнения на расслабление; потряхивание, покачивание рук и ног, полное расслабление в положении лежа.

*Упражнения для рук и плечевого пояса*

Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

*Упражнения для туловища*

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук амии и ногами; переходы из упора в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалевидные) и др.

*Упражнения для ног*

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

*Упражнения для рук, туловища и ног*

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

*Упражнения для формирования правильной осанки*

Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150 -200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

*Упражнения на расслабление*

Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др.

*Дыхательные упражнения*

Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх – вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

*Упражнения для всех частей тела*

Сочетание движений различными частями тела /приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др./ разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

**Упражнения с предметами**

*Упражнения со скакалкой*

Подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой.

*С гимнастической палкой*

Наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения руками с палкой, переворачивание, вкручивание и выкручивание палки, перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывание и ловля палки, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения с палкой сидя и лежа, с сопротивлением партнера, имитационные упражнения с палкой.

*С набивным мячом (вес мяча 1-2 кг)*

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями ног и туловища, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений /стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди/, различными способами /толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски обеими руками из-за головы, через голову, между ногами/, соревнование на дальность броска одной и обеими руками, эстафеты с мячом.

*Упражнения с теннисным мячом*

Броски и ловля мяча из положения сидя (лежа, стоя) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

**Подвижные игры и эстафеты**

С элементами бега, прыжков, ползанья, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов с различными сочетаниями.

**Специальная физическая подготовка**

Значительную роль в танцевальном спорте играет *гибкость*, отвечающая за хорошую амплитуду движений в танце, легкость и пластичность в движениях. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движений. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Следует развить гибкость лишь до такого уровня, чтобы спортсмен мог выполнять свои танцевальные композиции с хорошей амплитудой, мог легко и пластично двигаться.

*Силовые способности* танцоров подразделяют на собственно силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость. Средствами воспитания силы являются силовые упражнения, т.е. упражнения, выполнение которых связано с преодолением повышенных сопротивлений.

*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.

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 воспитанников 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.

В основной части применяются игровые методики (средства): «музыкальное колесо» в стандарте, в латиноамериканских танцах в ритме музыки хлопки притопы в разных темпах и скорости. Отрабатывая единичные технические действия (ЕТД) в каждой фигуре танца, многократным повторением развиваем способность, регулировать свои действия сознательной целью.

Элементы *акробатики* сочетаются с элементами *хореографии* у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, полуперевороты, перевороты) упражнения. По мере усвоения элементов хореографии у опоры и на середине, для развития навыка слитного выполнения нескольких элементов рекомендуется сочетание изученного с элементами ИВС.

**До года занятий:**

*Игроритмика* – специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Диско-танцы – изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, входящие в программу:

Бесконтактные:

* «Стирка»,
* «Локомотив».

Контактные:

* «Вару-вару»,
* «Модный рок»,
* «Полька».

**Свыше года занятий:**

* элементы пластики (джаз) игроритмика – специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
* игрогимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево);
* упражнения на развитие физических качеств.

*Упражнения для укрепления мышц шеи*

Различные наклоны головы как самостоятельно, так и с участием партнера.

*Упражнения на мосту*

Вставание на мост из положения стоя; вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движение на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибания разгибания рук в положении на мосту и др.

*Имитационные упражнения*

Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и оценочных приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакуемых действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

*Упражнения в самостраховке*

Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из стойки прыжком через стоящего на четвереньках партнера; перекат на бок с одного бока на другой; кувырок вперед через плечо; кувырок с прыжка, держась за руку партнера и др.

**Технико-тактическая подготовка для этапа начальной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

**До года занятий**

1. **Элементы классического танца:**

* правильная постановка корпуса головы, рук, ног;
* понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги, ориентация в танцевальном зале по точкам, изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки;
* изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика;
* введение в работу гимнастического тренажера и ритмики.

1. **Элементы эстрадного танца:** джазовый разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника – наклоны торса, изгибы торса. Комбинация и импровизхация.
2. **Хореография:**
3. Батман тандю – 1, 2 ,4, 5-ой позициям. Вначале в сторону вперед, в конце года – назад.
4. Деми плие – боком к станку по 1,2, 3, 4, 5-ой позициям.
5. Деми рон де жаамб пар тэр – боком к станку с 1-й позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону, назад. Положение ноги сюр лек у де пье.
6. Батман тандю с плие по пяти позициям.
7. Батман тандю дубль.
8. Пассе партер
9. Релеве лянт на 45 градусов.
10. Батман тандю жете пике.
11. Упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки.
12. Темп релеве партер:

* совершенствование экзерсиса у опоры, на середине, совершенствование техники турлян и поворото (пируэтов) на 720, 1080 (у опоры и на середине);
* тан лие на 90 и выше на полупальцах с пируэтом на 720, 1080 градусов;
* совершенствование равновесий у опоры и на середине;
* совершенствование техники выполнения хореографических прыжков, составление прыжковых связок с элементами ИВС;
* совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений;
* составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

1. **Изучение европейской и латиноамериканской программ:**

**Европейские танцы**

*Медленный вальс:* телемарка, открытый телемарк, шассе из ПП, крыло, импетус поворот, плетение, правая шпилька, наружный спинт, лок с поворотом в боковой лок, левый фоллэвей и слип пивор, фоллэвей виск.

*Венский вальс:* правый поворот, перемена правого на левый поворот, перемена левого на правый поворот, левый поворот.

*Быстрый фокстрот:* ховер корте, шесть быстрых бегущих шагов, лок с поворотом, правая шпилька, перекрученный лок с поворотом.

*Медленный фокстрот:* импетус поворот, открытый импетус поворот, телемарк, открытый телемарк, виск, плетение из ПП, правое плетение, правое фоллэвей плетение, слип пивот, топ спин, левый спин.

*Танго:* ход, поступательный боковой шаг, поступательное звено, закрытый промнад, основной левый поворот, открытый левый поворот, открытый променад, файвстеп, форстеп с поворотом, виск влево, фоллэвей форстеп, наружный спин, открытый телемарк, двойной променад, шассе.

*Квикстеп:* быстрый открытый левый поворот, открытый импетус, открытый телемарк, ховер корте, кросс свивл, шесть быстрых бегущих шагов.

**Латиноамериканские танцы**

*Самба:* карусель, круговая вольта в правой теневой позиции, вольта с одноименных ног, вольта с продвижением в теневой позиции.

*Ча-ча-ча:* дробленный кубинский брейк в открытой ОПП, кросс бейсик с сольным поворотом дамы, раскручивание от руки.

*Румба:* продолженный хип твист, альтернативное основное движение, раскрытие влево вправо, кики ход вперед, назад; усложненное раскрытие; лассо; три алеманы.

*Пасадобль:* шестнадцать, большой круг; уклонение; левый фоллэвей; открытый телемарк; смены ног; вариации с левой ноги; удар шпагой; променадное звено; твист поворот; фоллэвей окончание к разделению.

*Джайв:* закрученный хлыст, толчок левым плечом (бедром), смена мест справа налево с двойным поворотом, сплин плечами.

**Свыше года занятий**

**Хореография:**

*Элементы классического танца:*

основные позиции рук:

* подготовительная;
* первая;
* вторая;
* третья;

основные позиции ног:

* естественная;
* первая;
* вторая;
* третья;
* четвёртая;
* шестая;

упражнения для ног:

* «плие»;
* «батман тандю»;
* середина на полу (на ковриках) упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки.

**Изучение и совершенствование** **европейской и латиноамериканской программы:**

**Европейские танцы**

*Медленный вальс:*

* закрытый поворот;
* левый поворот;
* виск;
* виск назад;
* поступательное шассе;
* лок степ вперёд;
* лок назад.

*Венский вальс:*

* правый поворот.

*Быстрый фокстрот:*

* квадрат;
* четвертной поворот;
* правый поворот;
* типпл шассе вправо;
* лок степ вперёд;
* лок назад.

**Латиноамериканские**

*Ча-ча-ча:*

* плечо к плечу;
* рука в руке;
* повороты на месте право и влево;
* повороты под рукой;
* раскрытие в право.

*Самба:*

* поступательное основное движение;
* самба ход на месте;
* самба ход в ПП;
* боковой самба ход;
* ботофог с продвижением;
* ботофог в теневой позиции;
* вольта с продвижением в право и влево.

*Джайв:*

* основное движение;
* перемена мест слева направо;
* перемена мест слева налево;
* болл чейндж;
* основное фоллэвей движение.

**4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа по виду спорта «танцевальный спорт»**

На **учебно-тренировочном этапе** решаются следующие задачи:

* дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «танцевальный спорт»;
* формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «танцевальный спорт»;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и
* формирование навыков соревновательной деятельности;
* укрепление здоровья;
* приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
* выполнение нормативов взрослых и юношеских разрядов;
* прохождение судейской практики;
* повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;
* профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Общая физическая подготовка**

Строевые и порядковые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт.

Выполнение команд: «Становись», «Ровняйсь», «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук.

Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.

**Общеразвивающие упражнения без предметов**

*Игроритмика* – специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

*Упражнения для рук и плечевого пояса*

Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

*Упражнения для туловища*

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук амии и ногами; переходы из упора в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалевидные) и др.

*Упражнения для ног*

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

*Упражнения для рук, туловища и ног*

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

*Упражнения для формирования правильной осанки*

Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150 -200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

*Упражнения на расслабление*

Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др.

*Дыхательные упражнения*

Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх – вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

*Упражнения для всех частей тела*

Сочетание движений различными частями тела /приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др./ разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

**Упражнения с предметами**

*Упражнения со скакалкой*

Подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой.

*С гимнастической палкой*

Наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения руками с палкой, переворачивание, вкручивание и выкручивание палки, перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывание и ловля палки, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения с палкой сидя и лежа, с сопротивлением партнера, имитационные упражнения с палкой.

*С набивным мячом (вес мяча 1-2 кг)*

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями ног и туловища, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений /стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди/, различными способами /толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски обеими руками из-за головы, через голову, между ногами/, соревнование на дальность броска одной и обеими руками, эстафеты с мячом.

*Упражнения с теннисным мячом*

Броски и ловля мяча из положения сидя (лежа, стоя) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

**Подвижные игры и эстафеты**

С элементами бега, прыжков, ползанья, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов с различными сочетаниями.

**Специальная физическая подготовка**

**До 3-х лет занятий**

Элементы пластики (джаз).

Игроритмика –специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Игрогимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево).

**Элементы классического танца:**

* правильная постановка корпуса, головы, рук, ног;
* понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги;
* ориентация в танцевальном зале по точкам;
* изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки;
* введение на работу гимнастического тренажёра и ритмики;
* изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика.

**Элементы эстрадного танца:**

Джазовый разогрев.

Изоляция.

Упражнения для позвоночника: наклоны туловища, изгибы торса.

Кросс.

Передвижения в пространстве: шаги, прыжки.

Комбинация или импровизация.

Упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки.

**Свыше 3-х лет занятий**

**Элементы классического танца:**

* правильная постановка корпуса, головы понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги;
* ориентация в танцевальном зале по точкам;
* изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки;
* введение на работу гимнастического тренажёра и ритмики;
* изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика.

**Элементы эстрадного танца:**

Джазовый разогрев.

Изоляция.

Упражнения для позвоночника: наклоны туловища, изгибы торса.

Кросс. Передвижения в пространстве: шаги, прыжки.

Комбинация или импровизация.

**Технико-тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «танцевальный спорт»**

**До 3-х лет занятий**

**Хореография:**

* Батман тандю – 1, 2, 4, 5-ой позициям, вначале в сторону вперёд, в конце года – назад.
* Деми плие – боком к станку по 1, 2, 3, 4, 5-ой позициям.
* Деми рон де жамб пар тэр – боком к станку с 1-ой позиции по точкам – вперёд в сторону, в сторону вперёд, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги сюр лек у де пье.
* Батман тандю с плие по пяти позициям.
* Батман тандю дубль.
* Пассе партер.
* Релеве лянт на 45 градусов.
* Батман тандю жете пике

**Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы:**

**Европейские танцы**

*Медленный вальс:*

* телемарка;
* открытый телемарк;
* шассе из ПП;
* крыло;
* импетус поворот;
* открытый импетус поворот;
* плетение.
* правая шпилька;
* наружный спинт;
* лок с поворотом в боковой лок;
* левый фоллэвей и слип пивор;
* фоллэвей виск.

*Танго:*

* ход;
* поступательный боковой шаг;
* поступательное звено;
* закрытый променад;
* основной левый поворот;
* открытый левый поворот;
* открытый променад;
* файвстеп.
* форстеп с поворотом;
* виск влево;
* фоллэвей форстеп;
* наружный спин;
* открытый телемарк;
* двойной променад;
* шассе.

*Венский вальс:*

* правый поворот;
* перемена с правого на левый поворот;
* перемена с левого на правый поворот;
* левый поворот.

*Медленный фокстрот:*

* импетус поворот;
* открытый импетус поворот;
* телемарк;
* открытый телемарк;
* правый телемарк;
* виск;
* плетение из ПП;
* правое плетение;
* правое фоллевей плетение;
* слип пивот;
* топ спин;
* левый спин.

*Быстрый фокстрот:*

* ховер корте;
* шесть быстрых бегущих шагов;
* лок с поворотом;
* правая шпилька;
* перекрученный лок с поворотом.

**Латиноамериканские танцы**

*Самба:*

* карусель;
* круговая вольта в правой теневой позиции;
* вольта с одноимённых ног;
* вольта с продвижением в теневой позиции.

*Ча-ча-ча:*

* дроблённый кубинский брейк в открытой
* ОПП;
* кросс бейсик с сольным поворотом дамы;
* раскручивание от руки.

*Румба:*

* продолженный хип твист;
* альтернативное основное движение;
* раскрытие влево, вправо;
* кики ход вперёд, назад;
* усложнённое раскрытие;
* лассо;
* три алеманы.

*Посодобль:*

* шестнадцать;
* большой круг;
* уклонение;
* левый фоллевей;
* открытый телемарк;
* смены ног;
* вариация с левой ноги;
* удар шпагой;
* променадное звено;
* твист поворот;
* фоллэвей окончание к разделению.

*Джайв:*

* закрученный хлыст;
* толчок левым плечом (бедром);
* смена мест с права налево с двойным поворотом;
* сплин плечами.

**Свыше 3-х лет**

**Хореография:**

Батман тандю – 1, 2, 4, 5-ой позициям, вначале в сторону вперёд, в конце года – назад.

Деми плие – боком к станку по 1, 2, 3, 4, 5-ой позициям.

Деми рон де жамб пар тэр – боком к станку с 1-ой позиции по точкам – вперёд в сторону, в сторону вперёд, позднее назад в сторону, в сторону назад.

Положение ноги сюр лек у де пье.

Батман тандю с плие по пяти позициям.

Батман тандю дубль.

Пассе партер.

Релеве лянт на 45 градусов.

Батман тандю жете пике.

Тепм релеве партер.

*Упражнения на совершенствование техники движений:*

* совершенствование экзерсиса у опоры, на середине.
* совершенствование техники турлян и поворотов (пируэтов) на 720°, 1080° (у опоры и на середине.
* тан лие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720°, 1080°.
* совершенствование равновесий у опоры и на середине.
* совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.
* совершенствование хореографической
* подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности 6 выполнения движений.
* составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

**Изучение и совершенствование** **европейской и латиноамериканской программы:**

**Европейские танцы**

*Медленный вальс:*

* телемарка;
* открытый телемарк;
* шассе из ПП;
* крыло;
* импетус поворот;
* открытый импетус поворот;
* плетение.
* правая шпилька;
* наружный спинт;
* лок с поворотом в боковой лок;
* левый фоллэвей и слип пивор;
* фоллэвей виск.

*Танго:*

* ход;
* поступательный боковой шаг;
* поступательное звено;
* закрытый променад;
* основной левый поворот;
* открытый левый поворот;
* открытый променад;
* файвстеп.
* форстеп с поворотом;
* виск влево;
* фоллэвей форстеп;
* наружный спин;
* открытый телемарк;
* двойной променад;
* шассе.

*Венский вальс:*

* правый поворот;
* перемена с правого на левый поворот;
* перемена с левого на правый поворот;
* левый поврот.

*Медленный фокстрот:*

* импетус поворот;
* открытый импетус поворот;
* телемарк;
* открытый телемарк;
* правый телемарк;
* виск;
* плетение из ПП;
* правое плетение;
* правое фоллевей плетение;
* слип пивот;
* топ спин;
* левый спин.

*Быстрый фокстрот:*

* ховер корте;
* шесть быстрых бегущих шагов;
* лок с поворотом;
* правая шпилька;
* перекрученный лок с поворотом.

**Латиноамериканские танцы**

*Самба:*

* карусель;
* круговая вольта в правой теневой позиции;
* вольта с одноимённых ног;
* вольта с продвижением в теневой позиции.

*Ча-ча-ча:*

* дроблённый кубинский брейк в открытой ОПП;
* кросс бейсик с сольным поворотом дамы;
* раскручивание от руки.

*Румба:*

* продолженный хип твист;
* альтернативное основное движение;
* раскрытие влево, вправо;
* кики ход вперёд, назад;
* усложнённое раскрытие;
* лассо;
* три алеманы.

*Пасодобль:*

* шестнадцать;
* большой круг;
* уклонение;
* левый фоллевей;
* открытый телемарк;
* смены ног;
* вариация с левой ноги;
* удар шпагой;
* променадное звено;
* твист поворот;
* фоллэвей окончание к разделению.

*Джайв:*

* закрученный хлыст;
* толчок левым плечом (бедром);
* смена мест с права налево с двойным поворотом;
* сплин плечами.

**4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт»**

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт»:

* 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;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**Общая физическая подготовка:**

* общеразвивающие упражнения, направленные на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности;
* гимнастика на полу;
* силовые упражнения;
* упражнения на развитие координации;
* элементы йоги;
* элементы пластики (джаз).

**Специальная физическая подготовка:**

*Элементы классического танца:*

* правильная постановка корпуса, головы, рук, ног;
* понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги;
* ориентация в танцевальном зале по точкам;
* изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки;
* введение на работу гимнастического тренажёра и ритмики;
* изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика.

**Техническо-тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт»**

**Хореография:**

* совершенствование экзерсиса у опоры, на середине;
* совершенствование техники турлян и поворотов (пируэтов) на 720°, 1080° (у опоры и на середине;
* тан плие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720°, 1080°;
* совершенствование равновесий у опоры и на середине;
* совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС;
* совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений;
* составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

**Изучение и совершенствование** **европейской и латиноамериканской программы:**

**Европейские танцы.** Развитие уже изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и выразительность исполнения, создания стиля и образа пары.

**Латиноамериканские.** Развитие уже изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и выразительность исполнения, создания стиля и образа пары.

**4.4. Учебно-тематический план теоретических занятий**

Теоретические занятияпроводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, сопровождаются иллюстрациями, схемами, таблицами, видеоматериалами, презентациями и др. наглядными пособиями.

Таблица 14

**Учебно-тематический план теоретической подготовки**

**по виду спорта «танцевальный спорт»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы по теоретической подготовке | **До года** | **Свыше года** | **Сроки проведения** | Краткое содержание |
| **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:** | **450** | **315** |
| 1. Правила техники безопасности на занятиях по танцевальному спорту | 25 | 10 | сентябрь | Правила внутреннего распорядка учреждения. Правила безопасности труда и личная гигиена. Требования, предъявляемыми при подготовке к занятиям по танцевальному спорту. Причины травматизма и техника безопасности во время занятий по танцевальному спорту. |
| 2. История возникновения танцевальный спорта и ее развитие | 25 | 30 | сентябрь | Зарождение и развитие танцевальный спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  Развитие профессионального танцевальный спорта. Место и значение танцевальный спорта в российской системе физического воспитания. Успехи российских спортсменов на международной арене. |
| 3. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 25 | 30 | 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. |
| 4. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 25 | 30 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Гигиенические требования к учебному процессу в спортивном зале.  Гигиенические основы физического воспитания и подростков.  Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм юных танцоров. Дополнительные формы и средства массовой физкультурно-оздоровительной работы. Особенности питания юных спортсменов.  Особенности закаливания. |
| 5. Закаливание организма | 25 | 30 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| 6. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 90 | 30 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| 7. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики танцевальный спорта | 45 | 60 | ноябрь, декабрь, январь, февраль, март | Понятие технике танцевальный спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| 8. Правила вида спорта «танцевальный спорт» | 20 | 45 | май | Система зачета в спортивных соревнованиях по танцевальному спорту. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. |
| 9. Режим дня и питание обучающихся | 80 | 30 | июнь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| 10. Оборудование и спортивный инвентарь в танцевальному спорту | 90 | 20 | сентябрь, январь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря в танцевальному спорту |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** | **Сроки проведения** | **Краткое содержание** |
| **315** | **225** |
| 1. Роль и место физической культуры и спорта в формировании личностных качеств | 10 | 10 | 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. |
| 2. История возникновения олимпийского движения | 30 | 10 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| 3. Режим дня и питание обучающихся | 30 | 10 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| 4. Физиологические основы физической культуры и спорта | 30 | 10 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| 5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 30 | 10 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| 6. Теоретические основы технико-тактической подготовки в танцевальном спорте. Основы техники танцевальный спорта | 60 | 45 | сентябрь-май | Понятийность. Спортивная техника и тактика танцевальный спорта. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| 7. Психологическая подготовка в танцевальному спорту | 30 | 30 | сентябрь-май | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| 8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в танцевальному спорту | 20 | 20 | сентябрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки в танцевальном спорте, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| 9. Правила вида спорта «танцевальный спорт» | 30 | 45 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу в танцевальном спорте. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях по танцевальному спорту. |
| 10. Теоретические основы судейства в танцевальному спорту | 45 | 35 | декабрь-май | Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. 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. |
| **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **225** | - |  |  |
| 1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 35 | - | 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. |
| 2. Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | 35 | - | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированное». Принципы спортивной подготовки. |
| 3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 35 | - | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| 4. Психологическая подготовка | 35 | - | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| 5. Подготовка обучающегося как многокомпонент-ный процесс | 50 | - | 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. |
| 6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 35 | - | февраль - май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| 7. Восстанови-тельные средства и мероприятия | - | - | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.  Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

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

Обучение по программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» в МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район осуществляется по следующим дисциплинам:

- европейская программа. В состав входят – медленный вальс (МВ или W), танго(Т), венский вальс (ВВ или V), фокстрот (МФ или F), квикстеп (К или Q).

- латиноамериканская программа. В состав входят – самба (С или S), ча-ча-ча (Ч или Ch), румба (Р или R), пасодобль (П или P), джайв (Д или J).

- двоеборье — 10 танцев. В состав данной дисциплины входят: МВ, Т, ВВ, МФ, К, С, Ч, Р, П, Д.

Разрешенная программа, и обязательный порядок исполнения танцев на соревнованиях танцевальных пар:

В возрастной группе «мальчики и девочки 7-9 лет»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Спортивная дисциплина | Обязательный порядок исполнения танцев |
| мальчики и | двоеборье (6 танцев) | МВ, ВВ, К, С, Ч, Д |
| девочки | европейская программа (3 танца) | МВ, ВВ, К |
| 7-9 лет | латиноамериканская программа (3 танца) | С, Ч, Д |

В возрастной группе «мальчики и девочки 10-11 лет»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Спортивная дисциплина | Обязательный порядок исполнения танцев |
| мальчики и | двоеборье (8 танцев) | МВ, Т, ВВ, К, С, Ч, Р, Д |
| девочки | европейская программа (4 танца) | МВ, Т, ВВ, К |
| 10-11 лет | латиноамериканская программа (4 танца) | С, Ч, Р, Д |

Во всех остальных возрастных группах:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастные группы | Спортивная дисциплина | Обязательный порядок исполнения танцев |
| Юноши и девушки 12-13 лет Юноши и девушки 14-15 лет Юниоры и юниорки 16-18 лет Мужчины и женщины | двоеборье (10 танцев) | МВ, Т, ВВ, МФ, К, С, Ч, Р, П, Д |
| европейская программа (5 танцев) | МВ, Т, ВВ, МФ, К |
| латиноамериканская программа (5 танцев) | С, Ч, Р, П, Д |

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 учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «танцевальный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

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

**6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Программа реализуется в соответствии с требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

Материально-техническая база для реализации Программы включает:

* тренировочный спортивный зал;
* раздевалки с душевыми кабинами;
* медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
* кабинет для проведения теоретических занятий с мультимедийным оборудованием и колонками для воспроизведения звука;
* спортивное оборудование и инвентарь.

Таблица 15

**Спортивное оборудование и инвентарь**

| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Коврик гимнастический | штук | 1 |
| 2. | Скакалка гимнастическая | штук | 1 |
| 3. | Утяжелители для ног | комплект | - |
| 4. | Утяжелители для рук | комплект | - |
| 5. | Костюм ветрозащитный | штук | 1 |
| 6. | Костюм спортивный парадный | штук | 1 |
| 7. | Костюм спортивный тренировочный | штук | 1 |
| 8. | Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «европейская программа» | штук | 2 |
| 9. | Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «латиноамериканская программа» | штук | 2 |
| 10. | Костюм для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «брейкинг» | штук | 2 |
| 11. | Кроссовки для зала | пар | 1 |
| 12. | Кроссовки для улицы | пар | 2 |
| 13. | Наколенники для танцев | пар | 2 |
| 14. | Налокотники для танцев | пар | 2 |
| 15. | Напульсники для танцев | пар | 2 |
| 16. | Носки | пар | 2 |
| 17. | Носки утепленные | пар | 1 |
| 18. | Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «европейская программа» | пар | 4 |
| 19. | Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «латиноамериканская программа» | пар | 4 |
| 20. | Обувь для спортивной дисциплины «брейкинг» | пар | 4 |
| 21. | Футболка | штук | 2 |
| 22. | Шапка для спортивной дисциплины «брейкинг» | штук | 2 |

**6.2. 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 учетом специфики вида спорта «танцевальный спорт», а также другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, преподаватели танцев и музыки (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Таблица 16

**Кадровые условия реализации Программы**

| **№** | **Кадровый состав** | **Профессиональные стандарты** | | **Соответствие требованиям**  **( уровень образования, профессиональная подготовка, повышение квалификации)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *1. Административные работники* | | | | |
| 1.1. | Директор | Приказ Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054) «Директор (заведующий) физкультурно-спортивной организации» | соответствует | |
| 1.2. | Заместитель директора по методической работе | Приказ Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054) «Заместитель руководителя (директора, заведующего, начальника) образовательного учреждения» | соответствуют | |
| 1.3. | Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций | Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615) | соответствуют | |
| *2. Педагогические работники* | | | | |
| 2.1. | Тренер-преподаватель по танцевальному спорту | Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203) | соответствуют | |
| *3. Вспомогательный персонал* | | | | |
| 3.1. | Технический специалист, ответственный за обслуживание оборудования, инвентаря | Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615) | соответствуют | |

Учебно-тренировочный процесс осуществляется педагогическим составом. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МАУ ДО СШ «Олимп» МО Лабинский район *не реже одного раза в три года* проходят обучение по дополнительным профессиональным программам повышения квалификации в образовательных организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

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

**Методическое обеспечение Программы** включает:

* специальную методическую литературу по теории и методики вида спорта «танцевальный спорт»;
* дидактические материалы для тренеров (учебные планы, графики тренировочного процесса, планы-конспекты по спортивной подготовке);
* наглядные учебные пособия (фото-, видео материалы, плакаты, манекен).

**Информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники. При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

**Интернет-ресурсы:**

1. Всемирное антидопинговое агентство. - URL: <http://www.wada-ama.org>
2. Международный олимпийский комитет. - URL: <http://www.olympic.org/>
3. Министерство спорта РФ. - URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
4. Олимпийский комитет России: URL: <http://www.roc.ru/>
5. Российское антидопинговое агентство. - URL: <http://www.rusada.ru>
6. Всероссийская федерация танцевального спорта - <https://fdsarr.ru/dance/>

**6.4. Рекомендуемая литература:**

1. Алхасов, Д. С.  Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1.
2. Алхасов, Д. С.  Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1.
3. Андриянова, Е. Ю.  Профилактика допинга в спорте : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12572-6.
4. Андриянова, Е. Ю.  Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7.
5. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И., С., под общ., ред. — Москва : КноРус, 2022. — 366 с. — ISBN 978-5-406-10192-6.
6. Блок, Л. Д. Возникновение и развитие техники классического танца / Л. Д. Блок. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 259 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11677-9.
7. Буратынская, С. В. Искусство балетмейстера. Практикум : учебное пособие для вузов / С. В. Буратынская, А. М. Кушов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 166 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14443-7.
8. Давыдов, В. П. Теория, методика и практика классического танца : учебник для вузов / В. П. Давыдов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 243 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11226-9.
9. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2.
10. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7.
11. Капилевич, Л. В.  Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7.
12. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1.
13. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 242 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07785-8.
14. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
15. Морщинина Д. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Морщинина Д., В., Кадыров Р., М. — Москва : КноРус, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-406-10439-2.
16. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3.
17. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6.
18. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2.
19. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.] ; под общей редакцией А. В. Родионова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12560-3.
20. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11432-4.
21. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2.
22. Ржанов А. Теория и методика детско-юношеского спорта : учебник / Ржанов А., А. — Москва : Русайнс, 2022. — 135 с. — ISBN 978-5-4365-8831-5.
23. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0.
24. Спортивная психология : учебник для среднего профессионального образования / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 367 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11149-1.
25. Стеблецов, Е. А.  Биомеханика : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9.
26. Стеблецов, Е. А.  Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9.
27. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2.
28. Ямалетдинова, Г. А.  Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ**

*Танцевальный спорт* - это деятельность, сочетающая спорт и танцы, и позволяет участникам улучшить свои физические навыки и психическое благополучие, чтобы наладить социальные отношения и добиться результатов в соревнованиях на всех уровнях. Соревновательный танцевальный спорт практикуется в самых разных стилях и танцевальных формах на соревнованиях, организованных IDSF, признанных на международном уровне

*Паркет* – покрытие танцевальной площадки. Принципиальное значение имеет качество паркета: отсутствие щелей, неровностей и прочих дефектов. Для правильного и безопасного исполнения танца паркет покрывается тонким слоем парафина.

*Пасодобль* – танец Латиноамериканской программы, исполняется на соревнованиях, начиная с С класса. Музыкальный размер 4/4, темп – 62 такта в минуту. Танец обладает весьма сложной композиционной структурой. В музыке выделяются три части (джипси), в которых, в свою очередь, выделяются структурные подразделения.

*Ритм* – одна из основных характеристик музыки и танца. Характеризуется чередованием звуков (музыка) или движений (танец) разной длительности. Разные фигуры в танцах имеют свой собственный, иногда довольно сложный ритм. Несоблюдение конкретного ритмического рисунка исполняемой фигуры и, особенно, несовпадение ритма музыки и танца являются самыми грубыми ошибками танцевания.

*Румба* – танец Латиноамериканской программы, исполняется на соревнованиях, начиная с D класса. Музыкальный размер 4/4, темп – 27 тактов в минуту.

*Самба* – танец Латиноамериканской программы, исполняется на соревнованиях, начиная с C класса. Музыкальный размер 4/4, темп – 50 тактов в минуту. Стандарт см.

*Европейская Программа.* Танго – танец Европейской программы, исполняется на соревнованиях, начиная с D класса. Музыкальный размер – 4/4 , темп – 33 такта в минуту. Темп – одна из основных характеристик музыки, ее скорость. Измеряется количеством тактов либо количеством ударов в минуту. Разные танцы имеют разный темп. Самый медленный танец – румба (27 тактов в минуту). Самые быстрые – пасодобль (62 такта в минуту) и венский вальс (60 тактов в минуту).

*Техничность* – одна из главных характеристик танца. Характеризует качество движений. Чем оно выше, чем виртуознее владение телом, тем выше техничность. Излишняя концентрация на техничности грозит утратой эмоциональности и может привести к механистичности исполнения. Ча-ча-ча – танец

*Латиноамериканской программы*, исполняется на соревнованиях, начиная с Hobby класса. Музыкальный размер 4/4, темп – 30 тактов в минуту. Ча-ча – американский вариант названия танца ча-ча-ча.

*Эмоциональность* – передача в танцевании эмоционального содержания музыки. Особую трудность представляет в конкурсном танцевании, поскольку танцоры, танцуют под незнакомую музыку.

*Координация –* сочетание правил, приемов и ощущений, согласованных с музыкой. Координация помогает управлять всем двигательным аппаратом, создавать образное исполнение, что и определяет артистичность.

*Опорная нога* – нога, на которую перенесен центр тяжести тела танцовщика.

*Работающая нога –* нога, освобожденная от тяжести выполняющая какое-либо движение.

*Устойчивость* – умение сохранять определенное положение тела в равновесном состоянии.

*Форс* – необходимое подготовительное движение руками (посыл) для выполнения вращений.

Приложение 2

**Краткая характеристика танцев латиноамериканской программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Движение** | **Настроение** | **Музыкальный размер** | **Тактов в мин.** | **Акцент** | **Соревнование** | **Подъем и снижение** |
| **Самба** | | | | | | |
| Ритмичное, быстрое, подвижное, стелящееся | Радостное, задорное, веселое. | 2/4 или 4/4 | 50-52 | на 1-й и 2-й (1-й сильнее) удар | 1,5-2 минуты | Пружинящее (bounce) движение |
| **Ча-ча-ча** | | | | | | |
| Яркое, нахальное, страстное, четкое. | Игривое, веселое, живое, хулиганское. | 4/4 | 30-32 | на 1-й и 3-й (1-й сильнее) удар | 1,5-2 минуты Нет | Нет |
| **Румба** | | | | | | |
| На месте, плавное, продолжен-ное с ак-центами, скользящее. | Минорное, драматическое | 4/4 | 27-31 |  | 1,5-2 минуты |  |
| **Джайв** | | | | | | |
| Ритмичное, быстрое, присутствует свинговый характер, много бросков. | Энергичный, буйный, задорный, зажигательный | 4/4 | 40-46 | 1-й и 3-й или 2-й и 4-й или 1-й, 2-й, 3- й, 4-й удар | 1,5-2 минуты | Нет |
| **Пасодобль** | | | | | | |
| Ритмичное, мощное, стиля Фламенко, по кругу, действия с плащом. | Парадное, взрывное, напряженное | 2/4 | 60-62 | на каждый удар | 1,5-2 минуты | Подъем в некоторых фигурах. |

Приложение 3

**Требования к обеспечению спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | |
| **Кол-во** | **Срок эксплуатации (лет)** |
| 1. | Кепка солнцезащитная | штук | на занимающегося | 1 | 2 |
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - |
| 3. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | 1 | 2 |
| 4. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | 1 | 2 |
| 5. | Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «Европейская программа» | штук | на занимающегося | 2 | 1 |
| 6. | Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «Латиноамериканская программа» | штук | на занимающегося | 2 | 1 |
| 7. | Кроссовки для зала | пар | на занимающегося | 1 | 1 |
| 8. | Кроссовки для улицы | пар | на занимающегося | 1 | 1 |
| 9. | Носки | пар | на занимающегося | 2 | 1 |
| 10. | Носки утепленные | пар | на занимающегося | 1 | 1 |
| 11. | Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «Европейская программа» | пар | на занимающегося | 4 | 1 |
| 12. | Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «Латиноамериканская программа» | пар | на занимающегося | 4 | 1 |
| 13. | Футболка | штук | на занимающегося | 2 | 1 |

Приложение 4

**Восстановительные средства, применяемые в процессе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

В процессе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» применяются три группы **восстановительных средств**:

* педагогические,
* психологические,
* медико-биологические.

**Педагогические средства** являются основными применяемыми в учебно-тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится спортсмен. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

* целесообразное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена;
* оптимальное сочетание применяемых в учебно-тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;
* оптимальное построение структуры учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо и макроциклов;
* широкое применение «переключений» (сочетание и разнообразие упражнений);
* строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха;
* оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления;
* варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями;
* пристальное внимание к совершенствованию двигательных навыков и тактических действий;
* соблюдение принципа волнообразности нагрузки;
* соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится тренировка;
* правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность;
* сохранение состояния спортивной формы, как во время соревнований, так и после их завершения;
* разные формы отдыха активной направленности;

Используемые **психологические средства восстановления** в процессе подготовки спортсменов направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

Все психологические средства восстановления условно делят на группы: психотерапию, психопрофилактику и психогигиену.

К *психотерапевтическим средствам восстановления*, которые в настоящее время широко применяются в спорте, специалисты причисляют:

* аутогенную тренировку и ее различные варианты;
* самовнушение;
* внушенный сон-отдых;
* мышечную релаксацию;
* специальные дыхательные упражнения;
* гипнотическое внушение.

К *психопрофилактическим средствам восстановления* относятся следующие:

* психорегулирующая тренировка;
* метод произвольного мышечного расслабления.

К *психогигиеническим средствам восстановления* относят:

* включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;
* видео- и аудиопсихическое воздействие;
* оптимизацию условий тренировки и соревнований;
* создание в коллективе благоприятного психологического климата;
* учет совместимости спортсменов;
* индивидуальные и групповые беседы;
* применение цветовых и музыкальных воздействий;
* оптимизацию быта и отдыха.

Применяемые **физиологические средства восстановления** можно разделить на две группы – постоянные и периодические.

*Постоянные физиологические средства*:

* оптимальный режим работы и отдыха;
* сбалансированное и рациональное питание;
* витаминизация;
* укрепление неспецифического иммунитета;
* физические упражнения общеукрепляющей направленности;
* оптимизация психоэмоционального уровня.

*Периодические физические средства восстановления*:

* воздействие на биологически активные точки импульсным электрическим током с целью регуляции функционального состояния;
* электростимуляция мышц;
* применение электросна;
* поглощение чистого кислорода при повышенном и нормальном атмосферном давлении;
* применение кислородно-гелиевых смесей;
* гипоксическая тренировка;
* массаж (ручной и аппаратный).
* применение тепловых процедур (баня с высокой влажностью, достаточно низкой температурой и сауна с небольшой влажностью и высокой температурой);
* ультрафиолетовое облучение как средство компенсации солнечного голодания и повышения иммунобиологических свойств организма;
* биологические стимуляторы и адаптогены, не являющиеся допингами;
* пищевые вещества повышенной биологической активности и др.;
* аппаратные средства восстановления.

Приложение 5

**Примерные комплексы упражнений**

**по специальной физической подготовке**

**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.

**Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер**:

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.