УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СО
«СШОР «Надежда Губернии»
_____ Д.П. Точилкин
«25» января 2023г.
Пр. от «25» 01 2023 г. № 7

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

Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «НАДЕЖДА ГУБЕРНИИ»

на 2023-2026г.

Программа принята на заседании
методического совета
Протокол №1 от «20» 01 2023г.

Саратов 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	3
1.1.	Характеристика вида спорта	3
II.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной программы спортивной подготовки.	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	13
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	17
III.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	19
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	19
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.	20
IV.	**Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**	22
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	22
4.2.	Учебно-тематический план по этапа, годам спортивной подготовки	28
V.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	31
VI.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	33
6.1.	Требования к материально-техническим условиям	33
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	36
VII	**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**	37
7.1.	Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов	37
7.2.	Перечень информационно-методического обеспечения	37

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **«танцевальный спорт»** (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта России № 961 от 09 ноября 2022 года, зарегистрированного министерством юстиции Российской Федерации от 16 декабря 2022 года № 71601 (далее – ФССП).

Программа регламентирует построение, содержание и организацию учебно-тренировочного процесса по виду спорта - танцевальный спорт на различных этапах многолетней подготовки в ГБУ ДО СО «СШОР «НГ» (далее – Учреждение).

Цель Программы - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание условий для достижения обучающимися максимально возможного уровня технической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой танцевального спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Задачи Программы:

- организация единой системы подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в сборные команды региона);
- повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и региональных спортивных соревнованиях;
- оказание методической помощи тренерам и специалистам в планировании и организации учебно-тренировочного процесса по танцевальному спорту в условиях многолетней подготовки.

1.1. Характеристика вида спорта и спортивных дисциплин

Танцевальный спорт – это олимпийский, сложно-координационный вид спорта.

Главной особенностью танцевального спорта является выполнение большого количества сольных и парных сложно-технических движений, проходящее под музыкальное сопровождение различного характера.

В рамках настоящей программы рассматривается развитие неолимпийских дисциплин танцевального спорта (Таблица № 1).

Таблица № 1

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

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
европейская программа	086	001	1	8	1	1	Я
латиноамериканская программа	086	002	1	8	1	1	Я
двоеборье	086	003	1	8	1	1	Я
секвей - европейская программа	086	004	1	8	1	1	Л
секвей - латиноамериканская программа	086	005	1	8	1	1	Л

ансамбли - европейская программа	086	006	1	8	1	1	Я
ансамбли - латиноамериканская программа	086	007	1	8	1	1	Я

Соревнования по танцевальному спорту проводятся в несколько туров – от предварительных до полуфинала и финала. В каждом туре танцоры должны исполнить пять двухминутных танцев.

В зависимости от дисциплины танцевального спорта, музыкальное сопровождение строится на основе европейских (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп) или латиноамериканских (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв) танцев. При этом в секвейне или ансамбле музыкальная композиция и хореография создаются как отдельный номер, выстроенный по определенным правилам. В европейской или латиноамериканской программе построение хореографии основывается на общем характере того или иного танца, под музыкальное сопровождение, определяемое звукорежиссером. Особенностью двоеборья является постоянная необходимость перестройки спортсменов от одной программы к другой в ходе соревнования, демонстрация своей универсальности.

Основной соревновательной единицей является танцевальная пара, составленная из мужчины и женщины. Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в танцевальном спорте является подбор партнеров по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера и темпераменту. Поэтому характерной особенностью танцевального спорта является зависимость организации тренировочного процесса от неравномерности и неодновременности физического, антропометрического и психологического развития спортсменов в паре.

Занятия танцевальным спортом способствуют успешному решению задач физического развития человека и совершенствования его двигательных способностей. Разнообразные технические действия и движения способствуют развитию ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Многие танцевальные движения с успехом используются для специальной подготовки в различных видах спорта.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения композиций, расширение географии участников российских и международных соревнований, обострение конкурентной борьбы. Правила соревнований с учетом современных тенденций развития спортивных танцев предъявляют повышенные требования к технической сложности элементов хореографии и музыкальности ее построения и исполнения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала танцоров, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа включает в себя систему многолетней спортивной подготовки и представляет единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое

соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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

Программой устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки:

1) Этап начальной подготовки – 3 года:

- до года –1 год обучения;
- свыше года – 2,3 годы обучения;

2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет:

- до 3-х лет –1, 2, 3 годы обучения;
- свыше 3-х лет – 4, 5 годы обучения.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость (человек)* (мин. – макс.)**
Этап начальной подготовки	3	6	10 - 20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8 - 16

*Максимальный состав в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки определен приказом Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022г.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 3

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	**Этап начальной подготовки**			**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**				
	годы подготовки							
	1	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	10	12	12
Общее количество часов в год	312	416	416	520	520	520	624	624

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с применением дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- самостоятельная подготовка, в том числе с применением дистанционных технологий;

- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия тестирование и контроль;
- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица № 4

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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 дней

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях планируется с учетом требований, приведенных в положениях (регламентах) об официальных спортивных соревнованиях, правилах вида спорта, а также требований к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	4	4	2
Отборочные	-	-	2	2
Основные	2	4	4	4

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам спорта «велосипедный спорт»;

- выполнение требований к результатам реализации программы на соответствующем этапе учебно-тренировочного процесса;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

При направлении на соревнования несовершеннолетних обучающихся в Учреждении, их сопровождает лицо, осуществляющее учебно-тренировочный процесс либо специально направленный Учреждением, сопровождающий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Основным документом, регламентирующим порядок и качество организации учебно-тренировочного процесса, является годовой план распределения учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от этапа и года спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели (включая четыре недели периода самостоятельной подготовки и (или) летнего оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

При планировании годовой нагрузки для каждого этапа спортивной подготовки необходимо учитывать следующие факторы:

- Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

Планирование учебно-тренировочных мероприятий по танцевальному спорту по разделам, видам и годам спортивной подготовки с учетом возраста обучающихся, этапа и года спортивной подготовки осуществляется на основании параметров, приведенных в Таблицах № 6 и № 7 Программы.

Таблица № 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	22-30	14-22	11-19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-16	16-20	17-21	17-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях деятельность (%)	1-2	2-4	5-7	5-7
4.	Техническая подготовка (%)	29-45	23—45	37-49	39-49
5.	Тактическая теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-7	6-9	9-15	9-15
6.	Инструкторская и Судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	3-4	3-4

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
			2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	10	10	10	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (чел)							
1.	Общая физическая подготовка (час.)	108	115	115	110	94	82	80	70
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	45	75	80	100	106	108	130	125

3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	6	12	12	30	32	32	34	31
4.	Техническая подготовка (час.)	125	178	180	200	206	210	270	280
5.	Тактическая теоретическая, психологическая подготовка (час.).	22	30	25	64	66	68	80	86
6.	Инструкторская и Судейская практика (час.).	-	-	-	6	6	8	10	12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.).	6	6	4	10	10	12	20	20
Общее количество часов в год		**312**	**416**		**520**			**624**	

Основу спортивной подготовки составляют общефизическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика и участие в соревнованиях.

Общефизическая подготовка (ОФП) направлена на развитие силы, скоростных качеств, выносливости, гибкости, ловкости, простых координационных способностей, умение выполнять сложно-координационные упражнения и тем самым создает прочную функциональную базу для остальных видов подготовки. ОФП служит основой для **специальной физической подготовки (СФП).**

Техническая подготовка - важная составляющая спортивной подготовки, поэтому ей уделяется большое внимание. Весь многолетний процесс подготовки можно представить как совершенствование мастерства спортсмена-танцора.

Каждая задача технической подготовки связана с формированием конкретных двигательных навыков. Чтобы обеспечить высокий уровень технической подготовки, необходимо не только формировать двигательные навыки, но и знать технику выполнения того или иного элемента. Техническая подготовка осуществляется по направлениям: индивидуальная (освоение техники танцев без партнера), групповая (освоение техники танцев в паре), хореографическая (освоение элементов разных видов танцев), музыкально-двигательная (освоение элементов музыкальной грамоты), композиционно-исполнительская (составление и отработка соревновательных программ).

Тактическая подготовка – направлена на формирование способности принятия самостоятельных тактических решений. Главная задача спортивной тактики – целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной цели. Основное средство для этого – техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность.

Теоретическая подготовка – неотъемлемая часть целостной системы подготовки выполняет важную роль в повышении мастерства спортсменов. Она проводится в форме бесед, лекций, органически связана с физической, технической, тактической, психологической подготовкой, как элемент практических занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности к многолетнему тренировочному процессу и соревновательной борьбе. Роль психологической подготовки велика в условиях быстрого роста спортивного мастерства танцоров и снижения среднего возраста занимающихся. **На этапе начальной подготовки** важнейшей задачей

общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Инструкторская и судейская практика дает возможность спортсменам освоить навыки и умения организовывать тренировочный процесс, спортивные мероприятия и соревнования, помогать в судействе соревнований и получить квалификацию судьи.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную, соревновательную деятельность и жизнь спортивной организации. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен. Комплексное решение задач подготовки морально устойчивого, нравственно подготовленного, высококвалифицированного спортсмена невозможно без планирования и грамотного применения мер воспитательного воздействия.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

В процессе спортивных занятий с обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо:

- определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению;
- рассчитать время, необходимое для их использования;
- разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена;

- определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляется в трех основных формах:

- годовой план воспитательной работы;
- календарный (на месяц) план;
- и план работы тренера.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в Таблице № 8 Программы.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	- участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в качестве помощника спортивного судьи или секретаря спортивных соревнований; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года
2.	**Основы здорового образа жизни**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - участие в физкультурно-спортивных мероприятиях Учреждения; -участие в физкультурных, физкультурно-спортивных, культурных мероприятиях муниципального т регионального уровня	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

		(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки; - понятие о правильном питании, профилактике переутомления и травм, поддержке физических кондиций, знаниях способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, мастер-классы, с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Участие в семинарах, мастер-классах, показательных выступлениях, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивация юных спортсменов к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора.	В течение года

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

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют:

- беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий;
- беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг»;
- о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов;
- об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- об особенностях процедуры проведения допинг-контроля;
- знакомить обучающихся, под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование

спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица № 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
этап начальной подготовки	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Занятия проводит тренер-преподаватель. Тренер должен познакомить занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». При проведении эстафет смоделировать ситуацию искусственного превосходства одной команды над другой и подробно разобрать ее по окончанию эстафет. Провести собрание с родителями по прохождению вместе с детьми курса онлайн-обучения
	2) Веселые статы «Честная игра»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА1;	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Тренер: - знакомит занимающихся с понятием «Допинг»,

спортивной специализации)	2) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	«Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». - проводит собрание с родителями о правильном подходе к выбору витаминных препаратов, способах проверки лекарственных средств и их грамотного применения; - знакомит спортсменов с правилами здорового питания, правилами приема восстановительных лекарственных средств и проверки соответствия лекарственных средств на наличие запрещенных субстанций;
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	
	5) Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	

[1]Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или отее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом:

- свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;
- анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций;
- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;
- не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся на *этапе начальной подготовки* должны:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

- овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью;
- овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);

На учебно-тренировочном этапе:

- научить занимающихся самостоятельному ведению дневника;
- вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- регистрировать результаты спортивного тестирования;
- анализировать выступления в соревнованиях.
- должны уметь самостоятельно проводить разминку по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами.
- принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря;
- в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения юных спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря.

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

Обязательным условием для зачисления в Учреждение и для дальнейшего прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленномзаконодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «танцевальный спорт».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий» спортсмены, проходящие спортивную подготовку, ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Обучающимся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев.

На этапах начальной подготовки при установлении I или II группы здоровья при прохождении этапов спортивной подготовки, программа, которых включает повышенные спортивные нагрузки, (в том числе по допуску до участия в соревнованиях) спортсменам необходимо получить заключение врача по спортивной медицине.

На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине.

Допуск до учебно-тренировочных занятий на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в Учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска спортсмен обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Для оценки текущего состояния организма спортсмена, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование.

Программа комплексного медицинского обследования включает в себя:

- антропометрию;
- электрокардиографию;
- эхокардиографические исследования;
- оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;
- комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на различных этапах годичного цикла;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;
- внушение и психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам восстановления относят:

- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

1. На этапе начальной подготовки:
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «танцевальный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- 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).

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повысить 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 подготовки на учебно-тренировочном этапе;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Текущий контроль спортивной подготовленности и соответствия уровню подготовки (этапное тестирование) проводится не реже одного раза в год. Сроки сдачи этапных и переводных испытаний определяются локальными актами организации. Промежуточное тестирование проводится с апреля по май. Итоговые тестирования, сдача контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки проводится с октября по ноябрь календарного года, если иное не указано в локальных актах учреждения. В зачет сдачи нормативов по общефизической и специальной физической подготовке могут учитываться результаты соревновательной деятельности в текущем календарном году.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «танцевальный спорт» приведены в таблицах № 10-11 Программы.

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, сек	не более		не более	
			7,10	7,35	6,40	7,05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	И.П. – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	градус	не менее		не менее	
			15	30	15	30
2.2.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	не менее		не менее	
			4	5	4	5
2.3.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты, сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П.	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	5	7	5
3. Уровень спортивной квалификации						
Этап начальной подготовки (1-3 годы подготовки)			Без предъявления требований к спортивным разрядам			

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики / юноши	девочки / девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	ночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	кол-во раз	не менее	
			70	
2.2.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты, сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. за 1 мин.	кол-во раз	не менее	
			35	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	– «третий юношеский спортивный разряд», – «второй юношеский спортивный разряд», – «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	– «третий спортивный разряд», – «второй спортивный разряд», – «первый спортивный разряд»		

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)

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

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов и их физической подготовленностью.

Основными разделами программного материала обязательного для изучения являются:

- *Общефизическая подготовка*;
- *Специальная физическая подготовка*;
- *Техническая подготовка*;
- *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка*;
- Участие в соревнованиях, *инструкторская и судейская практика;*
- *Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль*.

В Таблицах №№ 12-19 представлены примерные годовые планы-графики учебно-тренировочной работы по этапам и годам спортивной подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 12

Годовой учебно-тренировочный план распределения часов для этапа начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	8	6	8	10	8	8	10	10	10	**108**
2.	Специальная физическая подготовка	-	4	4	6	6	6	2	2	5	6	2	2	**45**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	1	-	1	1	-	-	-	1	1	1	**6**
4.	Техническая подготовка	10	9	12	12	12	12	6	9	10	9	12	12	**125**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	**22**
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-	**6**
Кол-во часов в месяц:		**22**	**25**	**29**	**30**	**27**	**29**	**20**	**21**	**25**	**30**	**27**	**27**	**312**

Таблица № 13

Годовой учебно-тренировочный план распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	9	8	10	8	10	10	14	11	9	8	10	8	**115**
2.	Специальная физическая подготовка	4	8	8	6	6	8	2	2	7	8	8	8	**75**

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1	2	2	2	-	-	-	-	1	1	3	**12**
4.	Техническая подготовка	16	15	14	14	16	16	11	15	15	16	14	16	**178**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	**30**
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				3							3		**6**
Кол-во часов в месяц:		**31**	**35**	**36**	**36**	**37**	**36**	**29**	**31**	**33**	**36**	**38**	**38**	**416**

Таблица № 14

Годовой учебно-тренировочный план распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	9	7	10	8	10	10	18	14	8	7	7	7	**115**
2.	Специальная физическая подготовка	6	8	8	7	5	8	3	5	8	8	6	8	**80**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1	2	2	2	-	-	-	-	1	2	2	**12**
4.	Техническая подготовка	16	17	14	14	16	14	11	15	15	16	16	16	**180**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	**25**
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				2							2		**4**
Кол-во часов в месяц:		**33**	**35**	**36**	**35**	**35**	**34**	**35**	**35**	**34**	**34**	**35**	**35**	**416**

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Таблица № 15

Годовой учебно-тренировочный план распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	8	7	8	8	8	10	18	14	8	7	7	7	**110**
2.	Специальная физическая подготовка	9	10	9	8	9	10	3	7	8	9	9	9	**100**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	3	4	4	4	2	-	-	3	3	3	3	**30**
4.	Техническая подготовка	18	17	18	18	16	15	12	17	17	18	16	18	**200**

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	5	4	4	5	5	7	7	5	5	5	5	**64**
6.	Инструкторская и Судейская практика	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	2	-	**6**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				3		2			2		3		**10**
Кол-во часов в месяц:		**43**	**42**	**45**	**45**	**44**	**44**	**40**	**45**	**43**	**42**	**45**	**42**	**520**

Таблица № 16

Годовой учебно-тренировочный план распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	9	18	13	6	6	6	6	**94**
2.	Специальная физическая подготовка	10	11	9	8	9	10	6	7	8	10	9	9	**106**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	3	4	4	4	2	-	-	3	4	3	4	**32**
4.	Техническая подготовка	18	18	18	18	18	15	12	17	19	18	16	19	**206**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	5	1	1	5	5	7	7	5	5	5	5	**66**
6.	Инструкторская и Судейская практика	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	2	-	**6**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				3		2			2		3		**10**
Кол-во часов в месяц:		**42**	**43**	**44**	**44**	**44**	**43**	**43**	**44**	**43**	**43**	**44**	**43**	**520**

Таблица № 17

Годовой учебно-тренировочный план распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	7	5	6	7	7	7	7	7	6	7	7	7	**82**
2.	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	**108**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	2	-	3	3	3	3	3	**32**
4.	Техническая подготовка	18	18	17	17	18	18	16	18	18	17	17	18	**210**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	5	6	6	6	5	7	5	6	4	6	6	**68**
6.	Инструкторская и Судейская практика		2	2		2	2							**8**

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			2	3				2		3	2		**12**
Кол-во часов в месяц:		**43**	**44**	**45**	**45**	**45**	**43**	**39**	**44**	**42**	**43**	**44**	**43**	**520**

Таблица № 18

Годовой учебно-тренировочный план распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	7	6	5	7	7	7	9	7	6	6	6	7	**80**
2.	Специальная физическая подготовка	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	10	11	**130**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	2	-	3	3	4	4	3	**34**
4.	Техническая подготовка	23	23	22	22	23	21	22	22	23	23	23	23	**270**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	6	7	7	7	7	6	7	6	6	7	**80**
6.	Инструкторская и Судейская практика		2	2		2	2			2				**10**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		3	3		2	2	3		3	3		**20**
Кол-во часов в месяц:		**52**	**52**	**52**	**52**	**53**	**52**	**51**	**52**	**52**	**53**	**52**	**51**	**624**

Таблица № 19

Годовой учебно-тренировочный план распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	5	5	5	6	6	7	9	6	5	5	5	6	**70**
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	11	11	10	11	10	11	10	11	**125**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	1	-	3	3	3	3	3	**31**
4.	Техническая подготовка	24	24	23	23	24	22	22	22	24	24	24	24	**280**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7	**86**
6.	Инструкторская и Судейская практика		2	2		2	2			2		2		**12**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		3	3		2	3	3		3	2		**20**
Кол-во часов в месяц:		**50**	**51**	**53**	**52**	**53**	**53**	**52**	**52**	**51**	**53**	**53**	**51**	**624**

Методические рекомендации по освоению учебно-тематического материала на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех возрастных групп).

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, с крестным шагом, ходьба с изменением темпа и направления движения.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Общеразвивающие упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

Общеразвивающие упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями: гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); штанга (с УТГ-3 года обучения); наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.; подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные

эстафеты, лапта. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Этап начальной подготовки

Специальная физическая подготовка

Знание отдельных танцевальноритмических упражнений; знание основных позиции рук и ног в хореографии (1,2,3,4,5,6). Умение ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и ритмах (3/4, 4/4). Умение хлопками и притопами передавать ритмический рисунок. Осуществлять перекат в стопе с носка на каблук, и с каблука на носок. Умение ориентироваться на танцевальной площадке: умение двигаться в центр из центра, лицом и спиной по линии танца и против линии танца, выполнение простейших построений и перестроений в зале. Умение выполнять элементарные хореографические упражнения (поклон, позиции рук и ног), комплекс упражнений у хореографического станка. Умение выполнять основные танцевальные шаги (шаг с подскоком, галоп). Выполнять комплекс специальных упражнений, направленный на развитие гибкости, ловкости, координации движений и общей выносливости. Формирование навыка правильной осанки. Упражнения на растяжку (стрейчинг).

Техническая подготовка

Основные фигуры танцев вальс, самба, ча-ча-ча в заданном музыкальном ритме соло и в парах; формирование навыка грамотной поддержки и ведения в паре.

Основы техники латиноамериканских танцев: самба - основные движения с левой ноги вперед и назад, виски самбы влево и вправо, стационарные ходы в самбе; ча-ча-ча - «таймстеп», закрытое основное движение, «Нью-Йорк», спот поворот влево и вправо, плечо к плечу, алемана.

Основы техники западноевропейских танцев: медленный вальс - маленький квадрат (без ориентации относительно линии танца), поворот по четвертям, перемена вперед с правой и левой ноги.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Специальная физическая подготовка

Знание элементов классического танца (demi plie, batemand tandu, grand plie); элементов танцевального направления Latinos (мамбо, кукарача, меренга). Осуществление определенных направлений движения в танцевальном зале, иметь четкие ориентиры на площадке. Знание понятия «лицом и спиной диагонально к центру и из центра». Музыкальное и пластичное исполнение хореографических движений, умение их координировать. Технически правильное выполнение позиции рук и ног. Умение выполнять подскоки на месте и в движении, шассе с правой и левой ноги по линии танца и против линии танца. Комплекс специальных упражнений, направленный на развитие гибкости, ловкости, координации движений и общей выносливости. Комплекс специальных упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения на растяжку (стрейчинг). Комплекс упражнений на расслабление мышц рук, шеи, туловища. Посегментное расслабление на различное количество счетов.

Техническая подготовка

Понимание роли партнера и роли партнерши в паре; формирование навыков ведения в латиноамериканской программе; умение использовать артистизм и эмоциональность в турнирном танцевании; умение использовать технический арсенал; обучение построению танцевальных вариаций латиноамериканской и западноевропейской программы. Приобретение соревновательного опыта.

Техника западно-европейских танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот, квикстеп):

Медленный вальс: правый поворот, левый поворот, правый спин поворот, виски, шассе из променадной позиции, закрытый импитус, хэзитейшен перемена, перемена снаружи, обратное кортэ, виск назад, прогрессивное шассе вправо. Танго: открытое окончание, прогрессивный шаг в сторону, прогрессивное звено, закрытие променада, рок поворот, открытый левый поворот, портэ назад, открытие променадо, правый твист поворот, променадное звено.

Венский вальс: правый и левый поворот, перемена с правого на левый 18 поворот, перемена с левого на правый поворот, флекер.

Фокстрот: шаг перо, тройной шаг, правый поворот, левый поворот, закрытый импитус и финиш перо, правое плетение, перемена направления, основное плетение, закрытый телемарк, открытый телемарк и окончание перо, топ спин, ховер перо, ховер телемарк, правый телемарк.

Квикстеп: четвертной поворот вправо, правый поворот, правый поворот с хэзитэйшен, правый пивот поворот, правый спин поворот, прогрессивное шассе, шассе левый поворот, лок вперед, закрытый импитус, типл шассе вправо, бегущее окончание, двойной обратный спин.

Владение техникой латино-американских танцев (самба, ча-ча-ча, румба, джайв, пасодобль):

Самба: левый поворот, кортаджака, поступательные ботафого, правый рол, открытые роки вправо и влево, променадные ботафого, роки назад с правой и левой ноги, коса, теневые ботафого, вольты, локи самбы, бегущие шаги из променада в обратный променад, кроузадо шаги и кроузадо локи.

Ча-ча-ча: правый волчок, алемана, закрытый хип твист, кубинские брейки в открытой позиции, турецкое полотенце, левый волчок, свитхарт, «следуй за лидером», завиток.

Румба: веер, клюшка, спот-поворот влево и вправо, чек из открытое променадной позиции, рука к руке, правый волчок, закрытый хип-твист, алемана, раскрытие вправо и влево, спираль, фоллэвей, кубинские брейки, роуп-спиннинг, скользящие дверцы.

Джайв: шассе влево и вправо, смена мест справа налево, смена мест слева направо, линк, смена рук за спиной, хлыст, американский спин, хлыст с двойным кроссом, троуэвей-хлыст, фоллэвей-троуэвей, болл-чендч, стоп-энд-гоу, мельница. Пасодобль: основное движение, сюр пляс, шассе вправо, восьмерка, атака, разделение, шестнадцать, твист-поворот, променад, большой круг, променадная приставка, ла пасс, бандерильи, синкопированное разделение, фоллэвей-виск, испанская линия, твисты, шассе-плащ, тэпы фламенко.

4.2. Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки

Таблица № 20

Примерный учебно-тематический план теоретических занятий для групп начальной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки** ***до одного года обучения / свыше одного года обучения:***	**≈ 120/180**		

Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Таблица № 21

Примерный учебно-тематический план теоретических занятий для групп тренировочного этапа

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе** ***до трех лет обучения / свыше трех лет обучения:***	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

С учетом специфики вида спорта «танцевальный спорт» определяются следующие особенности и условия для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

1) Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «танцевальный спорт» и его спортивных дисциплин определяются Учреждением самостоятельно;

2) Комплектование учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

4) Зачисление в Учреждение новых занимающихся старше регламентированного возраста может осуществляться в группы начальной подготовки второго года подготовки, в зависимости от выполнения ими нормативов общей физической подготовки и оценки способностей к овладению элементами базовой технической подготовки соответствующего года подготовки;

5) Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;

6) Объем самостоятельной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (в т.ч. по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства) составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта «танцевальный спорт»;

7) Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «танцевальный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечения иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, преподаватели танцев и музыки;

8) Допускается объединение учебно-тренировочных групп обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной социализации) первого и второго года обучения;
- объединенная группа состоит обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной социализации) с 3 по 4 год подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной социализации) с 1 по 4 год спортивной подготовки;
- При объединении обучающихся на разных этапах в одну группу рекомендуется соблюдать следующие условия:
- разница в квалификационном уровне подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку не превышает двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышен максимальный состав учебно-тренировочной группы спортивной подготовки, установленный Программой по группе более старшего этапа.

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

10) Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении

следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

11) Если на одном из этапов спортивной подготовки (этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия)

6.1. Требования к материально-техническим условиям

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

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2];
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 22);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 23);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки 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.

Таблица № 22

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	6
4.	Жилет с отягощением	штук	14
5.	Зеркало 12х2 м	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	14
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
9.	Обруч гимнастический	штук	14
10.	Палка гимнастическая	штук	14
11.	Пояс утяжелительный	штук	14
12.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	14
14.	Станок хореографический 12 м	комплект	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	7
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17.	Утяжелители для ног	комплект	14
18.	Утяжелители для рук	комплект	14
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Паркет (паркетная доска) (от 162 м^2)	комплект	1
21.	Брусья гимнастические	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Коврик гимнастический	штук	на обучающегося	1	2	1	2
2.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	–	–	1	2
3.	Утяжелители для ног	комплект	на обучающегося	–	–	–	–
4.	Утяжелители для рук	комплект	на обучающегося	–	–	–	–

Таблица № 23

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	–	–	1	2
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	2
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	2
5.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «европейская программа»	штук	на обучающегося	1	2	2	1
6.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «латиноамериканская программа»	штук	на обучающегося	1	2	2	1
8.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	–	–	1	1
9.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	–	–	1	1
10.	Наколенники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1
11.	Налокотники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1
12.	Напульсники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1
13.	Носки	пар	на обучающегося	–	–	2	1
14.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	–	–	1	1
15.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «европейская программа»	пар	на обучающегося	–	–	4	1
16.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «латиноамериканская программа»	пар	на обучающегося	–	–	4	1
18.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	2	1

6.2. Требования к кадровому составу

Уровень квалификации обучающихся должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952-н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер («Тренер-преподаватель»)», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), 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).

7. Информационно-методические условия реализации Программы

7.1. Перечень информационно-методического обеспечения

1	Федеральный закон от 04.12.2007 г.№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 30.04.2021 N 127-ФЗ.);
2	Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации";
3	Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2021 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
4	Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 961 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71601);
5	Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий»;
6	Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1988.
7	Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 1999.
8	Рыбалов С.И., . Рыбалова М.В. Рудин Учебно-методическое пособие Основы спортивной тренировки. Сураж, 2013
9	Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры»: учебник, 4-е издание, М.: Советский спорт, 2010.
10	10Филин В.П., Фомина Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 191180.
11	Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
12	Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993.
13	Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.
	Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л.Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.

7.2. Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов

1. Министерства спорта Российской Федерации - http://www.minsport.gov.ru
2. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
3. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru
4. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)
5. Союза танцевального спорта России - http://www.rusdsu.ru
6. Всероссийская федерация танцевального спорта России - https://dance.vftsarr.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – http://lib.sportedu.ru
8. Теория и методика физического воспитания и спорта – http://wwwю.fizkulturaisport.ru
9. Технология спортивной тренировки - http://tst.sportedu.ru
10. Самый посещаемый танцевальный российский форум - DanceSport

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
на 37 (Тридцать семь) стр. (~~лист.~~),
Заместитель директора по спортивной
подготовке ГБУ ДО СО «СШОР «НГ»
_____ В.И. Сизинцев