СОГЛАСОВАНО
Министр молодежной политики и спорта Саратовской области
_____ А.В. Абросимов
«_____»_____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУСО
«СШОР «Надежда Губернии»
_____ Д.П. Точилкин
«_____»_____ 2021 г

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ

Государственного бюджетного учреждения Саратовской области

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «НАДЕЖДА ГУБЕРНИИ»

2022-2024 г.г.

для этапов:
- начальной подготовки;
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

Программа принята на заседании методического совета
Прокол № 2 от «15» 10 2021г.

Саратов -2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**	3
1.1.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	4
2.	**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**	6
2.1.	Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и др.)	7
2.2.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	9
2.3.	Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки.	10
2.4.	Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного).	10
2.5.	Виды подготовки (ОФП, СФП, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	11
2.6.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	13
2.7.	Перечень тренировочных мероприятий.	15
2.8.	Годовой план спортивной подготовки	16
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	17
2.10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
2.11	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
3.	**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**	25
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, с учетом влияния физических качеств на результативность	25
3.2.	Программный материал тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	26
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	37
3.4.	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	37
4.	**СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**	41
4.1.	Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	41
4.2.	Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки	42
4.3.	Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки её проведения	43
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации их проведения	45
5.	**ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО И ОБЕСПЕЧЕНИЯ**	48
6.	**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**	52
Приложение: «Целевые индикаторы выполнения программы спортивной подготовки по виду спорта – танцевальный спорт»		53

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки Государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Надежда Губернии» по виду спорта танцевальный спорт (далее – Программа) разработана во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 08.12.2020 № 429-ФЗ), приказа Министерства спорта России от 01.06.2021г. № 396 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ от 06.07.2021г. № 64135) и определяет условия и требования к спортивной подготовке.

Цель Программы: создание условий для достижения спортсменами 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, РФ своих возрастных категорий);
- повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и региональных спортивных соревнованиях;
- оказание методической помощи тренерам и специалистам в планировании и организации тренировочного процесса по танцевальному спорту в условиях многолетней подготовки.

Планируемые результаты реализации Программы:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта "танцевальный спорт";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "танцевальный спорт";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "танцевальный спорт";

- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Срок реализации программы спортивной подготовки: 2022-2024 годы.

1.1. Характеристика вида спорта "танцевальный спорт", входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности

Танцевальный спорт – это сложно-координационный неолимпийский вид спорта. Его специфика проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Танцевальный спорт или спортивные бальные танцы - это группа парных танцев, по которым проводятся различные соревнования.

В спортивных танцах выделяют следующие программы:

- европейская программа («стандарт»), которая включает в себя пять танцев: медленный вальс, танго, медленный фокстрот, квикстеп и венский вальс. Все пять танцев исполняются по линии танца, а именно против часовой стрелки. Требованиями к костюмам являются фрак для кавалера и бальное платье для дамы.
- латиноамериканская программа, в которую входят также пять танцев: ча-ча-ча, самба, румба, пасодобль и джайв: Среди этих танцев только самба и пасодобль исполняются по линии танца. Костюмы для этой программы отличаются от вышеописанных для европейской: костюм кавалера должен быть облегающим, подчёркивающим его мужественность, платье дамы также должно быть облегающим, коротким и открытым.
- двоеборье (десятка, десять танцев) – программа, включающая в себя все танцы европейской и латиноамериканской программ. Именно она является самой сложной, так как подготовка и выступление отнимает в два раза больше времени и сил. Более того, танцорам на протяжении всей программы приходится переключаться между танцами разных программ, при этом постоянно меняя костюмы;
- секвей – танцевальный номер, исполняемый танцорами в течение 3 минут. Это произвольная композиция, которая может включать в себя хореографию любого или нескольких танцев определённой программы;
- «формейшн» (ансамбли) - это командные соревнования между спортивно-танцевальными ансамблями. Суть данного вида танцев заключается в синхронном выступлении 16 танцоров (8 пар).

В танцевальном спорте выделяются спортивные дисциплины:

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

Дисциплины	*Номер-код*
европейская программа	086 001 1 8 1 1 Я
латиноамериканская программа	086 002 1 8 1 1 Я
двоеборье	086 003 1 8 1 1 Я
секвей - европейская программа	086 004 1 8 1 1 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.

Все пять танцев конкурсной программы в финальной части соревнования исполняются один за другим с коротким промежутком времени между танцами (не более 1 мин.) В предварительных этапах соревнований - 1/8, 1/4, 1/2 финала, промежуток времени между танцами может достигать от нескольких до десятков минут. На танцевальной площадке находится 6-7 танцевальных пар в финальной части соревнования, и от 6 до 12, а то и более, в зависимости от ранга соревнований, на предварительных этапах соревнования.

Соревнования подразделяются на следующие виды:

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

В спортивных танцах введена система классов, отображающая уровень подготовки танцоров и система возрастных категорий, распределяющая танцоров по возрастным группам:

- младшая детская (дети-1) – 9 лет и моложе, классы "Е", "Д"
- старшая детская (дети-2) – 10-11 лет, классы "Е", "Д", "С"
- младшая юниорская (юниоры-1) – 12-13 лет, классы "Е", "Д", "С", "В"
- старшая юниорская (юниоры-2) – 14-15 лет, классы "Д", "С", "В", "А"
- младшая молодежная – 16-18 лет, "Д", "С", "В", "А", "S"
- старшая молодежная – 19-20 лет,
- взрослая – 21-35 лет.

Для выхода на первое соревнование спортсменам присваивается один из самых низших классов (Н), который они впоследствии могут сменить на более высокий, заняв на соревнованиях определённые места и заработав определённые очки. В низших классах нельзя танцевать все танцы и все элементы.

У каждой группы есть правила по движениям, где не всё можно исполнять. Чем выше класс, тем больше танцев и движений исполняется на соревнованиях. Высший класс мастерства у танцоров М класса.

Отличительные особенности спортивных дисциплин

Специфика танцевального спорта танцам состоит в том, что:

- спортсмены выступают в паре с «партнером» (партнершей) на скользком покрытии (паркет, покрытый лаком).
- спортсмены выполняют все технические действия и движения на максимальной амплитуде и скорости, задаваемой темпом музыкального произведения исполняемого танца и комбинацией фигур своей конкурсной вариации;
- спортсмены находятся в положении относительной устойчивости (центр тяжести тела выше точки опоры) и имеют изменяемую площадь опоры (подъёмы на полупальцы и опускание на всю стопу).

Спортивный бальный танец сочетает в себе черты спорта и искусства. Наряду с двигательными навыками, ловкостью, координацией движений большое значение имеет эстетическое впечатление, художественное содержание.

Процесс занятий спортивными танцами имеет большое значение: развивает силу и гибкость; улучшает телосложение, делает человека стройным и подтянутым; создает ощущение физического и психического расслабления; улучшает координацию движений;

развивает чувство ритма; способствует развитию грациозности, элегантности, свободы движений; повышает физическую работоспособность, прививает качество собранности.

Программа включает в себя систему многолетней спортивной подготовки и представляет единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов 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.

При осуществлении спортивной подготовки в ГБУСО «СШОР «Надежда Губернии» (далее – Учреждение) устанавливаются следующие этапы и периоды:

1) этап начальной подготовки – 3 года;

периоды:

- первый год подготовки;
- свыше 1 года подготовки (2-3 гг. подготовки);

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

периоды:

- начальной спортивной специализации (1-2 гг.) подготовки;
- углубленной спортивной специализации (3-5 гг. подготовки);

Содержание этапов спортивной подготовки определяется настоящей Программой, разработанной и реализуемой Учреждением, в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «танцевальный спорт».

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Зачисление лиц в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению, на имя директора, одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача - о допуске к тренировочным занятиям по выбранному виду спорта.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения. Формирование групп спортивной подготовки осуществляется на основании предложений тренерского совета и решения приемной комиссии (комиссии по зачислению и переводу лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа на этап) с учетом стажа занятий, выполнения требований контрольных нормативов для определенного этапа спортивной подготовки и заключению врача о допуске до тренировочных занятий.

Минимальный возраст зачисления спортсменов по программе спортивной подготовки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» – 6 лет.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и др.)

Периодизация тренировочного процесса предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление. Структура тренировочного процесса предполагает наличие определенной цикличности, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроцикл – совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса, длительность которого обычно составляет 5-7 дней. В практике встречаются до 8 микроциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. Средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов.

Каждый большой годичный ***макроцикл*** содержит *3 периода*:

- *подготовительный;*
- *соревновательный;*
- *переходный.*

Задачи **подготовительного периода:**

- *на начальном этапе* - совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники исполнения движений и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца;
- *на предсоревновательном этапе* подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, отработка программ, воспитание морально-волевых качеств.

Подготовительный период (август, январь) делится на два этапа:

- *общеподготовительный;*
- *специально-подготовительный.*

Основные задачи *общеподготовительного этапа* - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель.

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов.

Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств,

развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

В **соревновательном периоде (февраль-июнь, сентябрь-декабрь)** стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Задачами соревновательного периода являются:

- повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.
- дальнейшее совершенствование техники исполнения движений и композиций.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

1 - этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;

2 - этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы - на этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования, новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. *Он обычно состоит из 2 мезоциклов*. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики дисциплины, состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период (июль) период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Задачами переходного периода являются:

- обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла;

- особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла. Таким образом, обеспечиваются преемственность нагрузок из года в год и планомерное нарастание их на протяжении ряда лет. Периоды временного снижения и повышения нагрузок должны определяться в текущих (годичных) планах, исходя из конкретных задач подготовки и состояния спортсмена.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8

2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Объем тренировочных нагрузок по годам и этапам подготовки представлен в Таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Для спортивных дисциплин: европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье, секвей - европейская программа, секвей - латиноамериканская программа, ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа				
Количество часов в неделю	6	8	10	16
Общее количество часов в год	312	416	520	832

Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовке – двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимое на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки и перечнем тренировочных мероприятий. При этом самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется с учетом медицинских, возрастных и психофизических требований к лицам, проходящим спортивную подготовку, и включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических элементах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у танцоров чувства самостоятельности и ответственности.

2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам (в том числе с использованием дистанционных технологий);
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочных этапах до 2-х лет и свыше 2-х лет;

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения. При этом максимальный количественный состав объеденных групп определяется по группе, имеющей наименьший показатель в графе «Максимальный количественный состав группы» по Таблице № 15 Программы.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «танцевальный спорт», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Перечень тренировочных сборов приведен в п. 2.7. Программы.

2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "танцевальный спорт"

Основу спортивной подготовки составляют общефизическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств и тем самым – на создание прочной функциональной базы для остальных видов подготовки.

Физическая подготовка делится на **общую физическую подготовку** *(ОФП)* и **специальную** *(СФП)*. Это деление условно, так как в ряде случаев задачи их весьма близки. Общая физическая подготовка служит как бы основой для специальной подготовки. Физическая подготовка направлена на развитие силы, развитие скоростных качеств, выносливости, гибкости, ловкости, простых координационных способностей, умение выполнять сложно-координационные упражнения.

Техническая подготовка - важная составляющая спортивной подготовки, поэтому ей уделяется большое внимание. Весь многолетний процесс подготовки можно представить как совершенствование мастерства спортсмена-танцора. Каждая из задач 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 – подготовка, направленная 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. Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника. Задачи тактической подготовки: изучение общих положений тактики, изучение мест проходящих соревнований, других внешних условий, формирование навыка сознательного подхода к разумному использованию своих возможностей, анализ участия в соревновании, эффективность тактики, учет ошибок.

Теоретическая подготовка – неотъемлемая часть целостной системы подготовки, и выполняет важную роль в повышении мастерства спортсменов; Теоретическая подготовка 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. Стать хорошим танцором в наше время можно только при полном и всестороннем использовании всех физических и психических возможностей человека. Поэтому специальным развитием психики танцоров необходимо заниматься систематически и целенаправленно.

Психологическую подготовку, так же как и физическую, принято делить на общую и специальную. Цель общей психологической подготовки заключается в том, чтобы развивать и совершенствовать у танцоров именно те функции и качества, которые необходимы для успешных занятий танцевальным спортом, для достижения каждым спортсменом своего наивысшего уровня мастерства. Общая психологическая подготовка осуществляется в ходе тренировочного процесса. В этом случае она идет параллельно с физической и технической и так же, как и они, меняет свои задачи и содержание в зависимости от уровня и этапа подготовки танцоров. Специальная психологическая подготовка решает частные задачи и в соответствии с их назначением делится на два относительно самостоятельных вида подготовки: психологическую подготовку к участию в конкретном соревновании и психологическую подготовку перед выполнением отдельного упражнения.

В психологической подготовке к соревнованию предусматривается следующее:

1. Постановка перед каждым спортсменом конкретных задач, которые должны решаться в предстоящем соревновании.

2. Ознакомление будущих участников соревнования с масштабом, условиями и местом проведения соревнования, а также об особенностями предполагаемых соперников.

3. Формирование у спортсменов желания участвовать в данном соревновании и стремления к достижению намеченных результатов.

4. Формирование у спортсменов уверенности в своих силах и возможности достижения в предстоящем соревновании намеченных целей.

5. Обеспечение контроля за предсоревновательным эмоциональным состоянием спортсменов с целью своевременной психологической помощи и коррекции.

Все виды психологической подготовки тесно связаны между собой и образуют в совокупности особый вид подготовки танцоров, основу которого составляет общая психологическая подготовка. В качестве средств психологической подготовки используют беседы, аутотренинг, размышления, рассуждения и др. Важность и необходимость этого раздела специальной психологической подготовки объясняются большой динамичностью и чрезмерной ранимостью состояния психической готовности к соревнованию.

Соотношение видов спортивной подготовки для каждого этапа спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки приведены в Таблице № 3.

Таблица № 3

Разделы спортивной подготовки	**Этапы и годы спортивной подготовки**			
	Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	30-38	22-30	14-22	11-19
Специальная физическая подготовка (%)	12-16	16-20	17-21	17-21
Техническая подготовка (%)	39-50	43-52	47-57	49-59
Теоретическая подготовка (%)	3-4	3-4	4-6	4-6
Тактическая подготовка (%)	-	1-2	2-4	2-4
Психологическая подготовка (%)	1-3	2-3	3-5	3-5

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Учитывая особенности календарного планирования соревновательной деятельности, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок, можно провоцировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов.

Объемы соревновательных нагрузок настоящей Программы по этапам и годам спортивной подготовки определены в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт и приведены в Таблице № 4.

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях, лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

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

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем

этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «танцевальный спорт» приведены в Таблице № 4.

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	**Этапы и годы спортивной подготовки**			
	Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	
	До года	**Свыше года**	**До двух лет**	**Свыше двух лет**
Контрольные	2	4	4	2
Отборочные	--	--	2	2
Основные	-	4	4	4

<u>Контрольные соревнования</u>

Проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. 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.

<u>Отборочные соревнования</u>.

По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

<u>Основные соревнования.</u>

Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на достижение

максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица № 5

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Объемы соревновательных нагрузок определены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» по годам, в соответствии с Таблицей № 4 нормативной части Программы.

Объем тренировочных нагрузок для каждого этапа представлен нормативами по количеству часов в неделю и общему количеству часов в год в соответствии с таблицей № 2 нормативной части Программы.

Примерные годовые план-графики (с разбивкой по месяцам) по этапам и годам подготовки представлены в п.3.2. методической части Программы «Программный материал для проведения тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки»

Таблица № 6

Годовой план спортивной подготовки (на 52 недели)

Разделы спортивной подготовки		Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 г.	2 г.	3 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.
1.	Общая физическая подготовка	109	104	104	104	104	125	125	125
2.	Специальная физическая подготовка	47	83	83	109	109	158	158	158
3.	Техническая подготовка	134	191	191	244	244	458	458	458
4.	Теоретическая подготовка	13	17	17	21	21	33	33	33
5.	Тактическая подготовка	-	8	8	21	21	33	33	33
6.	Психологическая подготовка	9	13	13	21	21	25	25	25
Количество часов в неделю		**6**	**8**	**8**	**10**	**10**	**16**	**16**	**16**
Общее количество часов		**312**	**416**	**416**	**520**	**520**	**832**	**832**	**832**

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки танцоров. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как, правила поведения в зале, основы техники безопасности, подготовка инвентаря и оборудования дают уже на этапе начальной подготовки.

В тренировочных группах в процессе занятий постепенно знакомятся с терминологией танцевального спорта. А во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера танцоры ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр., эпизодически, под наблюдением тренера, выступают в качестве его помощников в работе с новичками.

Хорошо организованная работа по направлению «тренерско-инструкторская практика» в Учреждении, часто предопределяет дальнейший жизненный путь спортсменов, которые по завершении спортивной карьеры, поступают в учебные заведения физкультурной направленности, выбирают профессию тренера.

В план инструкторской и судейской практики входит освоение следующих умений и навыков:

1) знание терминологии, принятой в танцевальном спорте;

2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;

3) умение наблюдать и анализировать выполнение заданий;

4) определять ошибки при выполнении данных упражнений и указание путей их исправления;

5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;

6) составление конспекта занятия и его проведения с лицами проходящих спортивную подготовку групп начальной подготовки под наблюдением тренера.

Таблица № 7

Тематика и содержание занятий инструкторской практики	Тренировочные группы			
	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4-5
Теоретические занятия				
физическая культура и спорт	+			
краткие сведения об организме человека	+	+	+	+
гигиена, врачебный контроль	+	+	+	+
организация работы секций, групп			+	+
общие основы методики тренировки			+	+
инвентарь и уход за ним	+	+	+	+
организация и правила соревнований, судейства	+	+	+	+
Методические занятия				
техника и тактика вида спорта, методика тренировки			+	+
методика общей и специальной физической подготовки				+
Практические занятия				
инструкторская практика				+
практика проведения соревнований				+

<u>Судейская практика</u>

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный спортивный судья».

Для получения звания судьи по спорту необходимо овладеть следующими навыками:

1. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по танцевальному спорту.
2. Участие в судействе школьных соревнований совместно с тренером.
3. Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской группы.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения спортсменов к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах) по подготовке инструкторов и судей. Участники

семинара сдают экзамен по теории и практике. Судейскую практику получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья» присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного уровней. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет,

Таблица № 8

Тематика и содержание занятий судейской практики	Тренировочные группы			
	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4-5
понятие о системе оценки соревновательных упражнений в танцевальном спорте	+			
оценка выполнения отдельных элементов в своей группе	+	+	+	+
классификация ошибок и сбавки	+	+	+	+
общие положения правил соревнований по танцевальному спорту (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+	+
судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей		+	+	+
судейские бригады, группы судей				+
оценка компонентов исполнительского мастерства в танцевальном спорте (трудности, композиции, технического и артистического исполнения)				+
судейство соревнований по СФП			+	+
судейство соревнований среди групп начальной подготовки				+
обучение терминологической записи соревновательных элементов в танцевальном спорте				+
прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту», судейство районных и городских соревнований				+

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

Обязательным условием для зачисления в Учреждение является прохождение медицинского осмотра у врача педиатра или терапевта (по возрасту) и установления I или II группы здоровья и допуска до занятий танцевальным спортом.

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.

Спортсменам на этапах начальной подготовки и 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), и при установлении III или IV группы здоровья (независимо от величины нагрузки), спортсменам необходимо получить заключение врача по спортивной медицине.

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

Допуск до тренировок на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в Учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до 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 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 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 тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

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

К **педагогическим средствам** восстановления относятся:

- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание 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 тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- оптимальное соотношение 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).

2.11. Планы мероприятий, направленных 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, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:
- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие 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 запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
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».

Таблица № 9

План антидопинговых мероприятий

№	Мероприятия	Срок	Ответственный	Этапы подготовки	
				НП	ТЭ
1.	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	+	
2.	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер	+	+

3.	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Тренер	+	
4.	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	+	+
5.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1]	1 раз в год	Спортсмен	+	+
6.	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер	+	+
7.	Семинар для тренеров Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	+	
8.	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе 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.

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 от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

[1] Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

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.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, с учетом влияния физических качеств на результативность.

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется в соответствии с расписанием тренировочных занятий, исходя из установленного объема тренировочной нагрузки, в зависимости от этапа и года подготовки (Таблица № 2).

Расписание утверждается директором Учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта танцевальный спорт осуществляется в Учреждении на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении тренировочных занятий по танцевальному спорту должны соблюдаться следующие требования:

- занимающиеся должны быть в спортивной форме (тренировочные костюмы, спортивная обувь (для танцев) предусмотренная правилами вида спорта танцевальный спорт;
- место проведения занятий должно быть чистым, хорошо освещенным и соответствовать нормам, установленным правилами танцевального спорта, свет должен быть равномерным, без прямого попадания света в глаза занимающегося;
- помещение для проведения занятий должно быть оборудовано вентиляцией воздуха и (или) быть хорошо проветриваемыми;
- помещение для занятия должно иметь специальное покрытие пола, хореографический станок, иметь зеркальную поверхность;
- в спортивном зале, на спортивной площадке не должно находиться посторонних людей и предметов;
- занимающиеся должны соблюдать дисциплину, уметь применять приемы самостраховки;
- в подготовительной части занятия должна быть проведена физическая разминка;
- для проведения тренировочного занятия должен использоваться исправный спортивный инвентарь и оборудование;
- при плохом самочувствии или получении травмы занимающиеся должны прекратить занятия и сообщить об этом тренеру
- перед началом и после окончания тренировки тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря;
- тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

При планировании тренировочных занятий и распределении тренировочной нагрузки по годам и этапам подготовки тренер должен учитывать благоприятные периоды развития физических качеств и их влияние на результативность (Таблица № 10).

Таблица № 10

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Физические качества													Уровень влияния
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	

Быстрота		+	+	+	+	+	+	+					2
Сила					+	+	+	+	+	+	+		2
Выносливость			+	+	+	+			+	+	+		2
Вестибулярная устойчивость				+	+	+	+			+	+	+	3
Гибкость	+	+	+	+	+								2
Координация				+	+	+	+			+	+	+	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

3.2. Программный материал для проведения тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки

Программный материал для всех групп спортивной подготовки распределяется в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и уровнем их подготовленности и состоит из теоретической части и практической части. Основными разделами практической части программного материала являются:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Психологическая подготовка;
- Контрольные упражнения и соревнования;
- Прохождение медицинского обследования;

Подробные определения каждого вида спортивной подготовки приведены в п.п. 2.5., 2.6. и 2.10. настоящей Программы.

Примерный программный материал по этапам и годам спортивной подготовки представлен в таблицах №№ 11 – 15 Программы.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Теоретическая подготовка.

1.Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. История развития танцевального спорта в России.

2.Сведения о строении и функциях организма человека.

3.Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к месту занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся танцевальным спортом. Общий режим дня. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

5. *Общие теоретические понятия и терминология спортивного танца*.

6. *Основные понятия музыки (вступление, ритм, темп и т.п.).*

7. *Инструктаж по технике безопасности на тренировочном занятии, правила поведения.*

Общая физическая подготовка (этап начальной подготовки 1 года подготовки)

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие, гибкости, равновесия, координационных способностей.

Игроритмика – специальные упражнения для согласования движений с музыкой;

Общеразвивающие упражнения: на носках, каблуках, перекаты, высоко поднимая колени, выпады, ход лицом и спиной, бег с подскоками, галоп с лицом и спиной в центре и со сменой ног. Упражнения с предметами: степ-платформа, гантели, скакалки, набивной мяч. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции – 30, 60, 100м, прыжки в высоту и длину с разбега и без; спортивные игры.

Задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, выработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (броски набивного мяча), выпрыгивания из глубокого приседа.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 метров, бег с изменением скорости направления и движения, бег с низкого и высокого старта 15-20 метров, челночный бег.

Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками и ногами, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному, шпагаты.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве: пружинный шаг (10-15с), прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков.

Техническая подготовка (этап начальной подготовки 1 года подготовки)

Хореография.

Элементы классического танца:

основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья;

основные позиции ног: подготовительная, первая, вторая, третья, четвертая, шестая;

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

Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программ:

Европейские танцы:

Медленный вальс: закрытые перемены, малый квадрат, квадрат по четвертям, упражнения с хлопками.

Латиноамериканские:

Самба: пружинка, основное движение, виски влево и вправо.

Ча-ча-ча: шассе в сторону; основное движение; Чек (Нью-Йорк) повороты на месте влево и вправо, кукарача, тайм-степ; упражнения с хлопками.

Общая физическая подготовка (этап начальной подготовки 2-3 года подготовки)

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости и общей работоспособности. *Общеразвивающие упражнения*: различные виды ходьбы и бег; различные подскоки и подпрыгивания в беге; кросс, бег на короткие дистанции; прыжки в длину, высоту, тройной; упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловищ; метание теннисных

мячей на дальность и точность, упражнения с партнером; плавание, спортивные игры: волейбол, бадбинтон (по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы: ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением, приседания на одной ноге «пистолет», выпрыгивание из приседа, упражнения с сопротивлением партнера, различные виды отжиманий.

Упражнения на развитие гибкости: из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону, пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. Комплекс на растяжку в парах. Шпагаты.

Упражнения на развитие выносливости: многократное повторение двух-трех ударных комбинаций;

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве: пружинный шаг (10-15с), прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков.

Элементы пластики, игроритмика – специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Техническая подготовка (этап начальной подготовки 2-3 года подготовки)

Хореография.

Элементы классического танца:

основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья;

основные позиции ног: подготовительная, первая, вторая, третья, четвертая, шестая;

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

Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программ:

Европейские танцы.

Медленный вальс: закрытые поворот, левый поворот, виск, виск назад, поступательное шассе, лок степ вперед, лок назад.

Венский вальс: правый поворот.

Быстрый фокстрот: квадрат, четвертной поворот, правый поворот, типл шассе вправо, лок степ вперед, лок назад.

Латиноамериканские танцы

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 вправо и влево.

Ча-ча-ча: плечо к плечу, рука в руке, повороты на месте вправо и влево, повороты под рукой, раскрытие вправо.

Примерное распределение часов по видам подготовки для групп этапа начальной подготовки приведено в таблицах № 11-12.

Таблица № 11

Примерный годовой план-график распределения нагрузки для этапа начальной подготовки 1 года подготовки

Виды подготовки	**Месяцы**												**Всего**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	8	10	9	9	10	8	9	10	9	9	9	**109**
Специальная физическая	3	3	4	4	4	4	3	4	5	5	4	4	**47**

подготовка (СФП)													
Техническая подготовка	11	11	12	12	12	11	10	10	12	11	11	11	**134**
Теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	-	-	1	2	2	1	1	**13**
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологическая подготовка	1	1	-	-	2	-	-	-	2	1	2	-	**9**
Всего (часов)	**25**	**24**	**28**	**26**	**28**	**25**	**21**	**24**	**31**	**28**	**27**	**25**	**312**

Таблица № 12

Годовой план-график распределения нагрузки для этапа начальной подготовки 2-3 года подготовки

Виды подготовки	**Месяцы**												**Всего**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	10	9	9	9	7	9	10	9	9	9	**104**
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	6	7	7	7	7	6	7	8	8	7	7	**83**
Техническая подготовка	15	15	19	18	19	10	10	11	19	18	18	19	**191**
Теоретическая подготовка	2	1	2	2	1	-	-	2	2	2	1	2	**17**
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	**8**
Психологическая подготовка	1	1	2	2	2	-	-	-	-	1	2	2	**13**
Всего (часов)	**32**	**31**	**41**	**39**	**39**	**26**	**23**	**29**	**39**	**39**	**38**	**40**	**416**

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Теоретическая подготовка.

1. *Состояние и развитие танцевального спорта*. История возникновения, развитие танцевального спорта в России и за рубежом. Оздоровительная и прикладная направленность танцевального спорта, развитие. Крупнейшие Всероссийские и международные юношеские соревнования по танцевальному спорту.

2.*Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

3.*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль*. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Дневник самоконтроля спортсмена. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка. Соревновательные и тренировочные нагрузки.

Основные компоненты нагрузки.
4.*Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных танцоров. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Правила о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов. Правила спортивного костюма. Методика судейства. Документация при проведении соревнований.
5. *Психологическая и тактическая подготовка в танцевальном спорте*. Умение работать в паре, в команде, взаимосвязь партнеров. Морально-волевой облик спортсмена, процессы саморегуляции психологического состояния. Соревновательная надежность, стабильность технических навыков.
6. Музыкальный размер, темп, такт, составление композиций.

Тренировочный этап до 2 лет подготовки (начальная спортивная специализация)

Общая физическая подготовка
Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности. ***Общеразвивающие упражнения***: различные виды ходьбы и бег; различные подскоки и подпрыгивания в беге; кросс, бег на короткие дистанции; прыжки в длину, высоту, тройной; упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловищ; метание теннисных мячей на дальность и точность, упражнения с партнером; плавание, спортивные игры: волейбол, бадбинтон (по упрощенным правилам); подвижные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий.

Специальная физическая подготовка.
Упражнения на развитие быстроты: рывки по сигналу, скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады), прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков, прыжки толчком двумя на степ платформу, прыжки на месте и с передвижением на одной двух ногах.
Упражнения на развитие силы: приседание на одной ноге «пистолет», отжимания из различных положений в упоре лежа; подтягивание на перекладине; различные подскоки на одной двух ногах, прыжки через препятствия.
Упражнения на развитие ловкости: метание, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.
Упражнения на развитие гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады, комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах, статические упражнения на гибкость.
Упражнения на развитие координации движений: выполнение небольших комбинаций (с музыкой и без), включающих базовые шаги и различные передвижения с движениями рук. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Техническая 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; изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика; введение в работу гимнастического тренажера и ритмики.
Элементы эстрадного танца: джазовый разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника – наклоны торса, изгибы торса.

Хореография

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

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

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.

Батман тандю с плие по пяти позициям.

Батман тандю дубль.

Пассе партер

Релеве лянт на 45 градусов.

Батман тандю жете пике.

(упражнения на гибкость, работу стоп, растяжку).

Изучение и совершенствование 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.

Тренировочный этап свыше 2-х лет подготовки

(углубленная спортивная специализация)

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности (гимнастика на полу, силовые упражнения, упражнения на развитие координации, йога для спортсменов, элементы пластики (джаз).

Общеразвивающие упражнения: движения руками в боковой и лицевой плоскости, движения ногами в боковой и лицевой плоскостях, приседания и полуприседания на одной, двух ногах, выпады, наклоны, повороты в различных направлениях, сочетания движений рук и ног, сгибание разгибание рук в упоре стоя, согнувшись, в упоре лежа, в упоре на скамье, прыжки на одной, обеих ногах, толчок руками от стены, от пола в упоре лежа, упор присев - упор лежа, сгибание и разгибание рук.

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

Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, с предметами (набивные мячи, гантели, штанга и т.д.)

Различные виды ходьбы, бега, прыжков, подскоков.

Лазание. Упражнения на вертикальном и горизонтальном канате, лазание в два три приема без помощи ног.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (60,100), средние дистанции по пересеченной местности (кроссы), прыжки в длину и высоту с места и разбега, Метание гранаты, диска, толкание ядра.

Плавание.

Спортивные игры

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для тренировки общей прыгучести: подскоки вверх толчком с двух ног, далее с отягощением; многоскоки на одной через скамейку с передвижением вперед; аналогично, но со сменой ног; прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх; аналогично через препятствие вперед-назад (30-50 см); быстрое приседание поочередно, другая вперед «пистолет»; езда на велосипеде медленно/ ускорением, прыжки со скакалкой;

Упражнения для тренировки специальной прыгучести: подскоки с носка на двух ногах с продвижением вперед, руки вперед вверх, спина прямая; аналогично с продвижением назад; прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см) приход на прямые ноги, прямое туловище; стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах – поднимание и опускание с максимальной амплитудой.

Упражнения для улучшения техники бега: бег с высокого старта с ускорением, бег в гору, по мату, песку, воде с высоким подниманием бедра, бег с сопротивлением (с помощью жгута)

Техническая 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; изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика; введение в работу гимнастического тренажера и ритмики.

Элементы эстрадного танца: джазовый разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника – наклоны торса, изгибы торса.

Комбинация или импровизация.

Хореография

Батман тандю – 1, 2 ,4, 5-ой позициям. Вначале в сторону вперед, 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-й позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону, назад. Положение ноги сюр лек у де пье.
Батман тандю с плие по пяти позициям.
Батман тандю дубль.
Пасесе партер
Релеве лянт на 45 градусов.
Батман тандю жете пике.
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).
(упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки).

Изучение и совершенствование 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: правый спин поворот, левый шассе поворот, поступательное шассе вправо, типпл шассе вправо, правый пивот поворот, кросс шассе, зигзаг, четыре быстрых бегущих шага, типпл шассе влево.

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.

Примерное распределение часов по тематическому материалу для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) приведено в таблице № 13-14.

Примерный годовой план-график распределения нагрузки для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-2 года подготовки

Таблица № 13

Виды подготовки	**Месяцы**												**Всего**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	10	9	9	9	7	9	10	9	9	9	**104**
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	8	10	9	9	10	8	9	10	9	9	9	**109**
Техническая подготовка	18	17	24	23	24	15	13	14	24	24	24	24	**244**
Теоретическая подготовка	3	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	**21**
Тактическая подготовка	3	1	2	2	2	1	-	-	3	3	2	2	**21**
Психологическая подготовка	3	2	2	2	2	-	-	-	3	3	2	2	**21**
Всего (часов)	**43**	**36**	**50**	**47**	**47**	**37**	**29**	**34**	**52**	**50**	**47**	**48**	**520**

Примерный годовой план-график распределения нагрузки для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-5 года подготовки

Таблица № 14

Виды подготовки	**Месяцы**												**Всего**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	8	11	11	11	11	9	11	11	11	11	11	**125**
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	12	14	13	14	14	10	13	14	14	13	14	**158**
Техническая подготовка	36	32	42	40	42	34	30	32	42	43	42	43	**458**
Теоретическая подготовка	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	**33**
Тактическая подготовка	4	2	3	3	3	2	-	-	4	4	4	4	**33**
Психологическая подготовка	3	2	3	3	3	-	-	-	3	3	2	2	**25**
Всего (часов)	**69**	**58**	**76**	**73**	**75**	**64**	**51**	**59**	**77**	**78**	**74**	**78**	**832**

На основе рабочего план-графика тренировочных занятий тренером для каждой группы соответствующего этапа и года спортивной подготовки в соответствии с определенной годовой нагрузкой составляется план-конспект тренировочного занятия.

План-конспект тренировочного занятия для каждой группы, каждого этапа спортивной подготовки детально определяет задачи, содержание, средства и

продолжительность каждой части занятия, даются организационно-методические указания по развитию определенных навыков их совершенствованию и проведению занятия в целом.

План-конспект состоит из:

- подготовительной части (построение, перекличка, постановка задач, разминка);
- основной части (разбор и отработка отдельных элементов и т.п.);
- заключительной части (подведение итогов, упражнения на восстановление дыхания и т.п.).

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи тренировочного занятия, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части.

В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- организационный момент (концентрация внимания);
- психологический настрой (постановка задач);
- функциональный настрой (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

С точки зрения физиологии различают два вида разминки:

- общую
- специальную.

Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Целью *специальной разминки* является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой – психологически настроит спортсменов на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

- упражнения динамического характера (5 мин.) на суставы и сухожилия мышц –повторение упражнений 8-12 раз,
- упражнения статического характера (5-10 сек);
- бег умеренной интенсивности (3-10мин), в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин);
- упражнения, подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности. ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин (не должен превышать 160 уд/мин.), перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

Основная часть направлена на решение задач тренировочного занятия, связанных с совершенствованием техники, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

Руководство при построении основной части:

1. Задачи, направленные на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки тренировочного занятия носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

Заключительная часть (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма спортсмена в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления.

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

Тренировочное занятие завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания.

Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам – 10%.

ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины. Если ЧСС в конце занятия:
- 110-150 уд/мин – наблюдается незначительное утомление;
- 150-180 уд/мин – значительное утомление;
- 180-200 уд/мин – резкое утомление.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки. Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий и др.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировочного процесса.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:
- перспективное;
- текущее;
- оперативное.

В многолетний перспективный план должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годичные планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:
- краткая характеристика спортсмена;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;

- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график тренировочных сборов.

К документам **текущего планирования** относится индивидуальный план спортивной подготовки.

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:
- краткая характеристика спортсмена (команды);
- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение соревнований, тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия.

Рабочий план определяет примерное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц).

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:
- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимых психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика танцевального спорта, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

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. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменами, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных танцоров уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсмена.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсмена в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов спортивной подготовки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании

волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

Во вводной части занятия применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Психологическое сопровождение спортсмена заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки.

Среди мероприятий по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки выделяют:

- мероприятия для отбора вновь зачисляемых спортсменов – проведение тестовых испытаний, просмотр, сдача контрольных нормативов для определенного этапа спортивной подготовки;

- мероприятия для спортсменов проходящих спортивную подготовку в соответствии с программой спортивной подготовки - проведение комплексного контроля, участие в соревнованиях различного уровня, проведение этапных контрольных испытаний и сдачу контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Комплексный контроль реализуется в ходе проведения тестирования и измерения результатов выполняемых заданий. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

4.2. Критерии оценки результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Критериями оценки результатов реализации Программы является:

- освоение Программы в полном объеме на каждом этапе спортивной подготовки, приобретение необходимых знаний и умений и навыков, характерных для каждого этапа спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки (см. «Планируемые результаты реализации программы» в Пояснительной записке настоящей Программы);
- выполнение требований по общефизической, специально-физической, технической подготовки удовлетворяющих переводу на следующий этап спортивной подготовки;
- выполнение разрядных требований согласно требований ЕВСК по виду спорта танцевальный спорт;

Комплектование групп спортивной подготовки на очередной календарный год происходит на основании выполнения требований настоящей Программы. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт представлен в Таблице № 15 Программы.

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Таблица № 15

Год подго-товки	Минимальный возраст лиц, проходящих СП для зачисления (лет)	Минимальное количество лиц, проходящих СП в группе	Максимальное количество лиц, проходящих СП в группе	Требования для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки
Этап начальной подготовки				
1	6-7	10	25	Выполнение требований КПН* (без предъявления требований к выполнению спортивных разрядов)
2	7-9	10	20	
3	8-9	10	20	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
1	9-11	8	14	3 юношеский спортивный разряд
2	10-12	8	14	
3	11-13	8	12	1-2 юношеский спортивный разряд
4	12-14	8	12	2-3 спортивный разряд
5	13-18	8	12	1-2 спортивный разряд

*КПН – контрольно-переводные нормативы для соответствующего этапа спортивной подготовки (обязательны для выполнения на каждом этапе (году) спортивной подготовки).

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из Учреждения по возрастному критерию.

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

Проведение тестирования для оценки развития общефизической и специально-физической подготовленности спортсменов проводятся не реже двух раз в год:

В первом полугодии (апрель - май) проводится промежуточное тестирование, по результатам которого оценивается уровень развития тех или иных качеств и при необходимости проводится корректировка планов спортивной подготовки;

Во втором полугодии (с сентября по декабрь) проводится сдача контрольно-переводных нормативов для перевода и зачисления на следующий этап спортивной подготовки, а также сдача контрольных нормативов для зачисления в Учреждение.

Конкретные сроки сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов устанавливаются локальными актами Учреждения.

Нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах

спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой и представлены в таблицах №№ 16–17 Программы.

Таблица № 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

Упражнения	Норматив	
Нормативы общей физической подготовки (единица измерения)	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м (сек)	не более 6,9	не более 7,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	7	4
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, сек)	не более 7,10	не более 7,35
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи), (см)	не менее +1	не менее +3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	не менее 110	не менее 105
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	не менее 2	не менее 1
Нормативы специальной физической подготовки (единица измерения)	Юноши	Девушки
Прыжок в высоту с места, (см)	не менее 20	не менее 15
И.П. – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (градус)	не менее 15°	не менее 30°
Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения (сек)	не менее 4	не менее 5
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 7	не менее 5

Таблица № 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе *(этапе спортивной специализации)*

Упражнения	Норматив	
Нормативы общей физической подготовки (единица измерения)	**мальчики/юноши**	**девочки/девушки**
<u>для возрастной группы 9-10 лет</u>		
Бег на 30 м (сек)	не более 6,0	не более 6,2
Бег на 1000 м (мин, сек)	не более 5,50	не более 6,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	13	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи), (см)	не менее +4	не менее +5
Челночный бег 3 х 10 м (сек)	не более 9,3	не более 9,5

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 140	не менее 130
Метание мяча весом 150 г (м)	не менее 22	не менее 15
<u>для возрастной группы 11-12 лет</u>		
Бег на 60 м (сек)	не более 10,4	не более 10,9
Бег на 1500 м (мин, сек)	не более 8,05	не более 8,29
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	18	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи), (см)	не менее +5	не менее +6
Челночный бег 3 х 10 м (сек)	не более 8,7	не более 9,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 160	не менее 145
Метание мяча весом 150 г (м)	не менее 26	не менее 18
<u>для возрастной группы 13 лет</u>		
Бег на 60 м (сек)	не более 9,2	не более 10,4
Бег на 2000 м (мин, сек)	не более 9,40	не более 11,40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	24	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) (см)	не менее +6	не менее +8
Челночный бег 3 х 10 м (сек)	не более 7,8	не более 8,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 190	не менее 160
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1мин. (кол-во раз)	39	34
Метание мяча весом 150 г (м)	не менее 34	не менее 21
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп (единица измерения)	Юноши	Девушки
Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин (кол-во раз)	не менее 70	не менее 60
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	не менее 24
Техническое мастерство прогон	Обязательная техническая программа	

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации их проведения

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, скрёстным 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 набивным мячом (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), 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 групп); штанга (группы углубленной спортивной специализации) 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. Спортивные 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; построение 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.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Лицо, проходящие спортивную подготовку обеспечиваются экипировкой и инвентарём в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорту танцевальный спорт.

Перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки приведены в Таблицах №№ 18 – 20 Программы.

Таблица № 18

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, 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 12 х 2 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

Таблица №19

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Коврик гимнастический	штук	на занимающегося	1	2	1	2
2.	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	1	2
3.	Утяжелители для ног	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
4.	Утяжелители для рук	комплект	на занимающегося	-	-	-	-

Таблица № 20

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
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	1	2	2	1
6.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине "латиноамерика нская	штук	на занимающегося	1	2	2	1

	программа"						
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 "латиноамерика нская программа"	пар	на занимающегося	-	-	4	1
13.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» № 396 от 01.06.2021.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Общая физиология: Учебное пособие СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 2000.
4. 10.Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 1999.
5. Рыбалов С.И., . Рыбалова М.В. Рудин Учебно-методическое пособие Основы спортивной тренировки. Сураж, 2013
6. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры»: учебник, 4-е издание, М.: Советский спорт, 2010.
7. Филин В.П., Фомина Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
8. 9. Сборник нормативных документов ФТСР (II часть) – М.: Исполком ФТСР, 2004.
9. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
10. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993.
11. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.
12. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л.Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.

Перечень интернет-ресурсов

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

Приложение к Программе спортивной подготовки
ГБУ СО «СШОР «Надежда Губернии»
по виду спорта – танцевальный спорт

ЦЕЛЕВЫЕ ИНДИКАТОРЫ
выполнения Программы спортивной подготовки
по виду спорта – «танцевальный спорт»
ГБУ СО «СШОР «Надежда Губернии»

1. Выполнение (подтверждение) разрядных требований

Год	**Массовые спортивные разряды** (%)	**1 сп. разряд** чел.
2022	20%	**5**
2023	20%	**5**
2024	25%	6

*Указывается количество лиц (для 1 сп. разряда) и процент планируемого выполнения (подтверждения) спортивных разрядов от общего количества спортсменов по виду спорта.

2. Кандидаты в составы сборных команд Саратовской области

Год	**Юноши/девушки**
2022	**10**
2023	**10**
2024	**12**

3. Победители и призеры официальных городских, областных соревнований, участники всероссийских соревнований.

Год	**ГОР**	**ОБЛ**	**ВС**
2022	20	15	6
2023	20	16	6
2024	22	16	8