

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Нижневартовска  
«Спортивная школа»  
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Рассмотрено

на заседании педагогического  
совета

МАУДО г. Нижневартовска «СШ»

Протокол № 21 от 30.05.2025

Утверждено

приказом

МАУДО г. Нижневартовска «СШ»

№ 899 от 18.06.2025

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «танцевальный спорт»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 №1280, в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 №961*

| Этап спортивной подготовки                                     | Продолжительность этапов (в годах) |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                      | 3                                  |
| Учебно - тренировочный этап<br>(Этап спортивной специализации) | 5                                  |
| Этап совершенствования<br>спортивного мастерства               | 3                                  |

г. Нижневартовск, 2025 год

|      |                                                                                            |    |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|      | ОГЛАВЛЕНИЕ                                                                                 |    |
|      | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА                                                                      | 3  |
| I.   | Общие положения                                                                            | 6  |
| II.  | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки              | 6  |
|      | Сроки, объемы, виды (формы) обучения                                                       | 6  |
|      | Годовой учебно-тренировочный план                                                          | 10 |
|      | Календарный план воспитательной работы                                                     | 13 |
|      | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним           | 15 |
|      | Планы инструкторской и судейской практики                                                  | 20 |
|      | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 21 |
| III. | Система контроля                                                                           | 23 |
| IV.  | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)                                   | 28 |
| V.   | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам        | 60 |
| VI.  | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки          | 61 |
|      | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ                                                       | 66 |

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Краткая характеристика вида спорта «Танцевальный спорт»**

Танцевальный спорт – это сложно-координационный вид спорта. Его специфика проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения композиций, расширение географии участников Международных соревнований, обострение конкурентной борьбы. Правила соревнований с учетом современных тенденций развития танцевального спорта предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения и исполнения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала танцоров, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

Танец - вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Под «бальными танцами» в настоящее время подразумевают словосочетания «спортивные танцы» (СБТ, «спортивные бальные танцы») и «танцевальный спорт».

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «Танцевальный спорт»**

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

**В Европейскую программу** (по-другому "Стандарт") входят 5 основных танцев:

- медленный вальс (темп — 28-30 тактов в минуту),
- танго (темп — 31-33 тактов в минуту),
- венский вальс (темп — 58-60 тактов в минуту),
- медленный фокстрот (темп — 28-30 тактов в минуту),
- квикстеп (быстрый фокстрот) (темп - 50-52 тактов в минуту).

Все танцы Европейской программы исполняются с продвижением по линии танца (по кругу против часовой стрелки).

В Европейской программе контакт между мужчиной и женщиной более плотный и осуществляется как за счет рук, так и правильной постановки тела. Он сохраняется в течение всего танца.

**В Латиноамериканскую программу (Latin)** входят танцы:

- самба (темп — 50-52 тактов в минуту),

- ча-ча-ча (темп — 30-32 тактов в минуту),
- румба (темп — 25-27 тактов в минуту),
- пасодобль (темп — 60-62 тактов в минуту),
- джайв (темп — 42-44 тактов в минуту).

Из Латиноамериканских танцев только самба и пасодобль танцуются с продвижением по линии танца. В остальных танцах танцоры более или менее остаются на одном месте, хотя и в этих танцах возможно перемещение танцоров по танцевальной площадке с возвратом к исходной точке или без.

В Латиноамериканской программе контакт более свободный, чаще всего осуществляется за счет соединенных рук и иногда может, как вообще теряться, так и усиливаться за счет поддержек и других фигур.

Порядок исполнения танцев на конкурсе следующий:

1. Самба 2. Ча-ча-ча 3. Румба 4. Пасодобль 5. Джайв.

### ***Десять танцев***

В программу десяти танцев, или так называемой "десятки", включены все танцы европейской и латиноамериканской программ. В каждой части турнира танцорам приходится менять костюмы переходя от европейской программы к латиноамериканской и наоборот.

Танцоры, исполняющие десять танцев, являются универсальными. Это самая сложная программа из-за того, что они, во-первых, в 2 раза больше должны проводить времени на тренировке, во-вторых, им приходится на протяжении всего турнира постоянно переключаться с одной программы на другую.

Занятия спортивными танцами доступны людям любого возраста. В танцевальном спорте различают следующие возрастные категории: младшая детская (Дети-1) – 9 лет и моложе, старшая детская (Дети-2) – 10-11 лет, младшая юниорская (Юниоры-1) – 12-13 лет, старшая юниорская (Юниоры-2) – 14-15 лет, младшая молодежная – 16-18 лет, старшая молодежная - 19-20 лет, взрослая 21-35 лет, сеньоры-1 - младший в паре должен быть не младше 30 лет, старший - не младше 35, сеньоры-2 - младший в паре должен быть не младше 40 лет, старший - не младше 45, сеньоры-3 - младший в паре должен быть не младше 45 лет, старший - не младше 55.

### **Развитие вида спорта на территории ХМАО-Югры**

На территории автономного округа танцевальный спорт (ранее бальные танцы, спортивные танцы) развивается более 40 лет.

Одними из первых в автономном округе в 70-е годы начали свою работу Ипатовы Татьяна Ивановна и Виктор Федорович в г. Сургуте.

В Нижневартовске с 1978 года и по сей день трудится Кузнецова Татьяна Семеновна, основатель ансамбля бального танца «Весна», который в 1998 году переименован в спортивно - танцевальный клуб «Фиеста».

С 80-ых годов в Пыть-Яхе ведет свою работу руководитель танцевального клуба «Цветы Сибири» Чижкова Вера Ивановна.

Во второй половине 90-ых годов образована окружная ассоциация спортивных танцев.

На территории автономного округа ежегодно проводится более 16 соревнований различного уровня. Наиболее крупные среди них:

- Первенство Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
- Командное первенство Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
- Кубок Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
- Окружной фестиваль спортивного танца «Звезда Югры»;
- Первенство Уральского федерального округа среди юношей и девушек 14-15 лет (2016 год);
- Первенство России среди юниоров и юниорок 16-18 лет (2012 год).

Танцевальный спорт развивается в 5 муниципальных образованиях автономного округа: Лангепас, Нефтеюганск, Нижневартовск, Ханты-Мансийск, Сургут.

### **Актуальность**

Танцевальный спорт - это прекрасное сочетание спорта и искусства. Спортивные бальные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время спортивные бальные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма, повышение уровня культуры, - одна из основных проблем в современном обществе. Танцевальная подготовка является эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, создает благоприятные условия для раскрытия творческого потенциала ребенка.

Танцевальный спорт является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения детей к хореографии, сочетание физической тренировки и эстетического творчества благотворно сказывается на становлении гармоничной личности ребенка. Танцевальный спорт — это четко выстроенная система соревнований, классов и категорий танцоров. Исполнители танцевального спорта постепенно совершенствуют свое мастерство, переходят от одной категории к другой, более профессиональной и высокой. Дети, занимающиеся спортивными танцами, имеют возможность укрепить свое здоровье, развить такие качества, как гибкость, пластичность, музыкальность, чувство ритма, умение работать в коллективе, способность к художественному самовыражению, познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран.

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивные дисциплины: европейская и латиноамериканская программа, двоеборье, брейкинг) в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2023 № 961 (далее – ФССП) (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71601).

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

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №1.

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

Таблица №1

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в Таблице №2.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица №2

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

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, дистанционные);
- учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице №3

**Учебно-тренировочные мероприятия**

Таблица №3

| N<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |                                               |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                         | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                        | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |                                                           |                                               |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | -                                                                                                                                                                                                                | -                                                         | 21                                            |

|                                                 |                                                                                                                     |                                                                           |             |                                     |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|
| 1.2.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                         | 14          | 18                                  |
| 1.3.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                         | 14          | 18                                  |
| 1.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                         | 14          | 14                                  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                                                     |                                                                           |             |                                     |
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                         | 14          | 18                                  |
| 2.2.                                            | Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                         | -           | До 10 суток                         |
| 2.3.                                            | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | -                                                                         | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   |
| 2.5.                                            | Просмотровые учебно-тренировочные                                                                                   | -                                                                         | До 60 суток |                                     |

|  |             |  |  |
|--|-------------|--|--|
|  | мероприятия |  |  |
|--|-------------|--|--|

- спортивные соревнования;

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

#### ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица №4

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

- к иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с

годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице №6, в соответствии соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица №5).

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

Таблица №5

| N<br>п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |
|----------|-----------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|          |                                               | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|          |                                               | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |
| 1.       | Общая физическая подготовка (%)               | 30 - 38                            | 22 - 30    | 14 - 22                                                   | 11 - 19        | 8 - 16                                        |

|    |                                                                                               |         |         |         |         |         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 2. | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 12 - 16 | 16 - 20 | 17 - 21 | 17 - 21 | 18 - 22 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | 1 - 2   | 2 - 4   | 5 - 7   | 5 - 7   | 6 - 8   |
| 4. | Техническая подготовка (%)                                                                    | 29 - 45 | 23 - 45 | 37 - 49 | 39 - 49 | 40 - 50 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 4 - 7   | 6 - 9   | 9 - 15  | 9 - 15  | 9 - 16  |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | -       | -       | 1 - 2   | 1 - 2   | 4 - 6   |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 - 2   | 1 - 2   | 2 - 3   | 3 - 4   | 4 - 6   |

### Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №6

| №<br>П/<br>п | Виды подготовки и<br>иные мероприятия  | Этапы и годы подготовки                                                     |               |                                                                    |                      |                                                            |
|--------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------|
|              |                                        | Этап начальной<br>подготовки                                                |               | Учебно-тренировочный<br>этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                      | Этап<br>совершенств<br>ования<br>спортивного<br>мастерства |
|              |                                        |                                                                             |               |                                                                    |                      |                                                            |
|              |                                        | До года                                                                     | Свыше<br>года | До трех<br>лет                                                     | Свыше<br>трех<br>лет |                                                            |
|              |                                        | Недельная нагрузка в часах                                                  |               |                                                                    |                      |                                                            |
|              |                                        | 4,5                                                                         | 6             | 8                                                                  | 1<br>0               | 16                                                         |
|              |                                        | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |               |                                                                    |                      |                                                            |
|              |                                        | 2                                                                           | 2             | 3                                                                  | 3                    | 4                                                          |
|              |                                        | Наполняемость групп (человек)                                               |               |                                                                    |                      |                                                            |
|              |                                        | 12                                                                          |               | 10                                                                 |                      | 3                                                          |
| 1.           | Общая физическая подготовка            | 80                                                                          | 156           | 158                                                                | 194                  | 183                                                        |
| 2.           | Специальная физическая подготовка      | 35                                                                          | 59            | 83                                                                 | 162                  | 216                                                        |
| 3.           | Участие в спортивных соревнованиях     | -                                                                           | 3             | 17                                                                 | 31                   | 58                                                         |
| 4.           | Техническая подготовка                 | 111                                                                         | 75            | 117                                                                | 168                  | 284                                                        |
| 5.           | Тактическая подготовка, теоретическая, | 5                                                                           | 16            | 25                                                                 | 31                   | 33                                                         |

|                              |                                                                                           |     |     |     |     |     |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
|                              | психологическая подготовка                                                                |     |     |     |     |     |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика                                                       | -   | -   | 8   | 19  | 25  |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3   | 3   | 8   | 19  | 33  |
| Общее количество часов в год |                                                                                           | 234 | 312 | 416 | 624 | 832 |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки  
(в часах)**

| № п/п | Виды подготовки                                                                           | До года | Свыше года |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|
| 1     | Общая физическая подготовка                                                               | 80      | 156        |
| 2     | Специальная физическая подготовка                                                         | 35      | 59         |
| 3     | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | -       | 3          |
| 4     | Техническая подготовка                                                                    | 111     | 75         |
| 5     | Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка                         | 5       | 16         |
| 6     | Инструкторская и судейская практика                                                       | -       | -          |
| 7     | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3       | 3          |
|       | Итого                                                                                     | 234     | 312        |

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(углубленной специализации) (в часах)**

| № п/п | Виды подготовки                                                                           | До трех лет | Свыше трех |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| 1     | Общая физическая подготовка                                                               | 158         | 194        |
| 2     | Специальная физическая подготовка                                                         | 83          | 162        |
| 3     | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 17          | 31         |
| 4     | Техническая подготовка                                                                    | 117         | 168        |
| 5     | Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка                         | 25          | 31         |
| 6     | Инструкторская и судейская практика                                                       | 8           | 19         |
| 7     | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 8           | 19         |
|       | Итого                                                                                     | 416         | 624        |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

| № П/п | Виды подготовки                    | Весь период |
|-------|------------------------------------|-------------|
| 1     | Общая физическая подготовка        | 183         |
| 2     | Специальная физическая подготовка  | 216         |
| 3     | Участие в спортивных соревнованиях | 58          |

|   |                                                                                           |     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4 | Техническая подготовка                                                                    | 284 |
| 5 | Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка                         | 33  |
| 6 | Инструкторская и судейская практика                                                       | 25  |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 33  |
|   | Итого                                                                                     | 832 |

7. Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице №7.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

| № П/п                           | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Сроки проведения |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Профориентационная деятельность |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |
| 1                               | Судейская практика                                                                        | - участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов;<br>- судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований.                                                                                                                                                                                                      | В течение года   |
| 2                               | Инструкторская практика                                                                   | - просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий;<br>- разработка планов-конспектов тренировочных занятий<br>- проведение учебно-тренировочных занятий.                                                                                                                                                                         | В течение года   |
| 3                               | Профориентационная работа                                                                 | - посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;                                                                                                                                                                                                                                  | В течение года   |
|                                 |                                                                                           | - прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города и округа.                                                                                                                                                                                                                   | В течение года   |
| Здоровьесбережение              |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |
| 1                               | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение:<br><br>- бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.);<br><br>- спортивных мероприятий;<br>- инструктажей по технике безопасности;<br>- участие в мероприятиях по антидопингу. | В течение года   |
| 2                               | Режим питания и отдыха                                                                    | Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).                                                                                                                                                                               | В течение года   |

| Патриотическое воспитание обучающихся           |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1                                               | Теоретическая подготовка                                                              | Проведение:<br>- бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов родины;<br>- просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д. | В течение года |
| 2                                               | Практическая подготовка                                                               | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;<br>- праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами рф, хмао-югры, г. Ханты-мансийска;<br>- всероссийских акциях («кросс наций», «лыжня россии» и др.)                                             | В течение года |
|                                                 |                                                                                       | Проведение:<br>- мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;<br>- тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «дню народного единства», «дню защитника отечества», «дню победы в вов», «дню защиты детей», «дню физкультурника» и т.д.                                     |                |
|                                                 |                                                                                       | - участие в мероприятии «спортивная элита»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
| Развитие творческого мышления                   |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
| 1                                               | Практическая подготовка                                                               | Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий,<br>Направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.<br>Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.<br>Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.            | В течение года |
| Работа с родителями (законными представителями) |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
| 1                                               | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитания в семье | - формирование общих подходов к воспитанию ребенка, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося;<br>- организация работы по повышению педагогической и психологической культуре родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.         | в течение года |

| Работа с общеобразовательными учреждениями           |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1                                                    | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование успеваемости обучающихся                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уделение внимания успеваемости обучающихся в школе, при необходимости налаживание отношений с учителями общеобразовательных школ, где учатся обучающиеся;</li> <li>- вести систему проверки успеваемости, индивидуальные беседы с обучающимися.</li> </ul> | в течение года |
| Профилактика правонарушений и асоциального поведения |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
| 1                                                    | Теоретическая подготовка (разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ) | Ознакомление с законодательством, касающимся правонарушений среди несовершеннолетних: <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы;</li> <li>- встречи с привлечением специалистов</li> </ul>                                                                                                    | в течение года |

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице №8.

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся

соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие 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 №8

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

| Спортсмены                       | Вид программы                                                                                     | Тема                                                             | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b> | 1. Веселые старты                                                                                 | «Честная игра»                                                   | Тренер                                  | 1-2 раза в год   | Пример программы мероприятия:<br><a href="https://olimpiya-nv.ru/sportivnaya-podgotovka/antidopingovoe-obespechenie/">https://olimpiya-nv.ru/sportivnaya-podgotovka/antidopingovoe-obespechenie/</a>                                                                                                                                  |
|                                  | 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | -                                                                | Тренер                                  | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
|                                  | 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                | -                                                                | Спортсмен                               | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>                                                                                                                                              |
|                                  | 4. Родительское собрание                                                                          | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер                                  | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br><br>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации    |

|                                                    |                                   |                                                                  |           |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.Веселые старты                  | «Честная игра»                                                   | Тренер    | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия:<br><a href="https://olimpiya-nv.ru/sportivnaya-podgotovka/antidopingovoe-obespechenie/">https://olimpiya-nv.ru/sportivnaya-podgotovka/antidopingovoe-obespechenie/</a>                                                                                                                                  |
|                                                    | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | -                                                                | Спортсмен | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>                                                                                                                                        |
|                                                    | 3.Родительское собрание           | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер    | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:<br><a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br><br>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | -                                                                | Спортсмен | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>                                                                                                                                        |

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 исследований, 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.

**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.

9. Планы инструкторской и судейской практики представлены в Таблице №9.

### **Планы инструкторской и судейской практики**

Таблица № 9

| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                                                                                     |                                                                                                                                                          |                  |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| № п/п                                                     | Задачи                                                                              | Виды практических заданий                                                                                                                                | Сроки проведения |
| 1                                                         | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий                   | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией                                                                            | В течение года   |
|                                                           |                                                                                     | Изучение правил соревнований по избранному виду спорта                                                                                                   | В течение года   |
|                                                           |                                                                                     | Изучение обязанностей и прав участников соревнований.<br>Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года   |
|                                                           |                                                                                     | Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований                                                                           | В течение года   |
| 2                                                         | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся                                                                    | В течение года   |
|                                                           |                                                                                     | Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки                                                                                    | В течение года   |
|                                                           |                                                                                     | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.                         | В течение года   |

|                                               |                                                                                     |                                                                                                                                  |                |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 3                                             | Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований                             | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.                                                                  | В течение года |
|                                               |                                                                                     | Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований                                     | В течение года |
| Этап совершенствования спортивного мастерства |                                                                                     |                                                                                                                                  |                |
| 1                                             | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий                   | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией                              | В течение года |
|                                               |                                                                                     | Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта                                                              | В течение года |
|                                               |                                                                                     | Изучение обязанностей и прав участников соревнований                                                                             | В течение года |
| 2                                             | Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований                             | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде                                               | В течение года |
|                                               |                                                                                     | Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований                                                       | В течение года |
| 3                                             | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия                         | В течение года |
|                                               |                                                                                     | Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся                                           | В течение года |
|                                               |                                                                                     | Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки обучающихся                                    | В течение года |
|                                               |                                                                                     | Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий                                                                       | В течение года |
|                                               |                                                                                     | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в Таблице №10.

### Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 10

| №  | Мероприятие                                                   | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований обучающихся | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям:<br>- оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;<br>- анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и |

|     |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                  | достижение максимального спортивного результата;<br>- оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;<br>- анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.                                                                                                            |
| 2.  | Организация углубленных медицинских обследований обучающихся                                                                     | Углубленные медицинские обследования обучающиеся проходят согласно локальных актов министерства здравоохранения РФ                                                                                                                                                                                                                     |
| 3.  | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований Обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта                                                                                                                                                        |
| 5.  | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований Обучающихся                                                     | Проводится в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 6.  | Лечебная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм                                                             | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:<br>- консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала;<br>- диагностика (функциональная и лабораторная диагностика);<br>- назначение лечебно-восстановительных мероприятий. |
| 7.  | Восстановление обучающихся                                                                                                       | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                             |
| 8.  | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных Продуктов питания при подготовке обучающихся                       | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.                                                                                                                                                          |
| 9.  | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке Обучающихся                                                   | Осуществляется по следующим направлениям:<br>- организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;<br>- контроль рационов питания;<br>- контроль соблюдения антидопинговых правил;<br>- консультативный прием с тренерами и обучающимися                                      |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение обучающихся,                                                                                    | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |                                                                   |                                                                                                                                                                                |
|--|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации. | лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |
|--|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «танцевальный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «танцевальный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «танцевальный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблица №11-13.

### **Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

**по виду спорта "танцевальный спорт"**

Таблица №11

| N<br>п/п                                                                                                                                   | Упражнения                                                                                                                                                                                              | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|------|
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                      | Мальчик<br>и                 | Девочки | Мальчики девочки                |      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                         |                      |                              |         |                                 |      |
| 1.1.                                                                                                                                       | Бег на 30 м                                                                                                                                                                                             | С                    | Не более                     |         | Не более                        |      |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                      | 6,9                          | 7,1     | 6,7                             | 6,8  |
| 1.2.                                                                                                                                       | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу                                                                                                                                                       | Количество<br>раз    | Не менее                     |         | Не менее                        |      |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                      | 7                            | 4       | 10                              | 6    |
| 1.3.                                                                                                                                       | Смешанное передвижение на<br>1000 м                                                                                                                                                                     | Мин, с               | Не более                     |         | Не более                        |      |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                      | 7.10                         | 7.35    | 6.40                            | 7.05 |
| 1.4.                                                                                                                                       | Наклон вперед из положения<br>стоя на гимнастической<br>скамье (от уровня скамьи)                                                                                                                       | См                   | Не менее                     |         | Не менее                        |      |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                      | +1                           | +3      | +3                              | +5   |
| 1.5.                                                                                                                                       | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                                                                                                                                          | См                   | Не менее                     |         | Не менее                        |      |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                      | 110                          | 105     | 120                             | 115  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                                                                                             |                                                                                                                                                                                                         |                      |                              |         |                                 |      |
| 2.1.                                                                                                                                       | Исходное положение -<br>стойка, ноги вместе, руки<br>вверху, в замке. Отведение<br>рук назад                                                                                                            | Градусов             | Не менее                     |         | Не менее                        |      |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                      | 15                           | 30      | 15                              | 30   |
| 2.2.                                                                                                                                       | Равновесие на одной ноге,<br>другую согнуть в сторону,<br>стопа прижата к колену<br>опорной ноги, руки в<br>стороны. Удержание<br>положения                                                             | С                    | Не менее                     |         | Не менее                        |      |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                      | 4                            | 5       | 4                               | 5    |
| 2.3.                                                                                                                                       | Исходное положение - лежа<br>на спине. Ноги согнуты в<br>коленях на ширине плеч, руки<br>согнуты и сжаты в замок за<br>головой. Подъем туловища до<br>касания бедер с возвратом в<br>исходное положение | Количество<br>раз    | Не менее                     |         | Не менее                        |      |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                      | 7                            | 5       | 7                               | 5    |
| 3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "брейкинг",<br>дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов |                                                                                                                                                                                                         |                      |                              |         |                                 |      |

|      |                                                                                                                |                |          |   |          |   |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|---|----------|---|
| 3.1. | Исходное положение - упор лежа. Сгибание и разгибание рук                                                      | Количество раз | Не менее |   | Не менее |   |
|      |                                                                                                                |                | 8        | 5 | 10       | 6 |
| 3.2. | Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения "угол" | Количество раз | Не менее |   | Не менее |   |
|      |                                                                                                                |                | 5        |   | 5        |   |

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

Таблица №12

| N<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                | Единица<br>измерения | Норматив           |                     |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|---------------------|
|                                                |                                                                                           |                      | Мальчики/<br>Юноши | Девочки/<br>Девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                           |                      |                    |                     |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                               | С                    | Не более           |                     |
|                                                |                                                                                           |                      | 6,0                | 6,2                 |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                            | Количество раз       | Не менее           |                     |
|                                                |                                                                                           |                      | 13                 | 7                   |
| 1.3.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)               | См                   | Не менее           |                     |
|                                                |                                                                                           |                      | +4                 | +5                  |
| 1.4.                                           | Челночный бег 3 x 10 м                                                                    | С                    | Не более           |                     |
|                                                |                                                                                           |                      | 9,3                | 9,5                 |
| 1.5.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                               | См                   | Не менее           |                     |
|                                                |                                                                                           |                      | 140                | 130                 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                           |                      |                    |                     |
| 2.1.                                           | Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин                                        | Количество раз       | Не менее           |                     |
|                                                |                                                                                           |                      | 70                 |                     |
| 2.2.                                           | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и | Количество раз       | Не менее           |                     |
|                                                |                                                                                           |                      | 35                 |                     |

|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                                                                                                                                                                           | сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин                                                   |                                                                                                                                       |          |
| 3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "брейкинг", дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов специальной физической подготовки |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |          |
| 3.1.                                                                                                                                                                      | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения | С                                                                                                                                     | Не менее |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       | 3,0      |
| 3.2.                                                                                                                                                                      | Исходное положение - стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения                                                | С                                                                                                                                     | Не менее |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       | 10,0     |
| 4. Уровень спортивной квалификации                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |          |
| 4.1.                                                                                                                                                                      | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                                                                                           | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" |          |
| 4.2.                                                                                                                                                                      | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                                                                                        | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"                               |          |

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

Таблица №13

| N<br>п/п                                 | Упражнения                  | Единица<br>измерения | Норматив                     |                                 |
|------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------------|---------------------------------|
|                                          |                             |                      | Юноши/<br>Юниоры/<br>Мужчины | Девушки/<br>Юниорки/<br>Женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                             |                      |                              |                                 |
| 1.1.                                     | Бег на 60 м                 | С                    | Не более                     |                                 |
|                                          |                             |                      | 8,2                          | 9,6                             |
| 1.2.                                     | Сгибание и разгибание рук в | Количество раз       | Не менее                     |                                 |

|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |                |          |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-----|
|                                                                                                                                                                           | упоре лежа на полу                                                                                                                                                                             |                | 36       | 15  |
| 1.3.                                                                                                                                                                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                                                                    | См             | Не менее |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |                | +11      | +15 |
| 1.4.                                                                                                                                                                      | Челночный бег 3 x 10 м                                                                                                                                                                         | С              | Не более |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |                | 7,2      | 8,0 |
| 1.5.                                                                                                                                                                      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                                                                    | См             | Не менее |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |                | 215      | 180 |
| 1.6.                                                                                                                                                                      | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                                                                                                                      | Количество раз | Не менее |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |                | 49       | 43  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                |          |     |
| 2.1.                                                                                                                                                                      | Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин                                                                                                                                             | Количество раз | Не менее |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |                | 160      | 150 |
| 2.2.                                                                                                                                                                      | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин | Количество раз | Не менее |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |                | 47       |     |
| 3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "брейкинг", дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                                                |                |          |     |
| 3.1.                                                                                                                                                                      | Исходное положение - стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения                                               | С              | Не менее |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |                | 15       |     |
| 4. Уровень спортивной квалификации                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                |                |          |     |
| 4.1.                                                                                                                                                                      | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"                                                                                                                                                  |                |          |     |

#### IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

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

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико- тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед. Эти беседы обычно продолжаются 15–20 минут. При необходимости на занятиях должны применяться наглядные пособия.

В группах старших разрядов теоретический материал по всем темам должен преподноситься более широко. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов.

В группах, где тренировочным планом предусмотрено инструкторская и судейская практика, спортсмены должны овладевать педагогическими и судейскими навыками, уметь проводить занятия, правильно выбирать место, владеть командным языком, показывать и объяснять отдельные элементы и упражнения, указывать на основные ошибки и пути их исправления, применять приемы помощи и страховки, освоить навыки судейства и выполнять требования для получения судейской категории.

### **Темы теоретической подготовки:**

#### ***1. Физическая культура и спорт в РФ***

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры. Их значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Организация государственного руководства физической культурой и спортом в РФ. Роль министерств и ведомств в организации работы по физическому воспитанию населения. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту. Физическая культура в системе народного образования.

Детско-юношеские спортивные школы. Задачи и содержание их работы в подготовке спортсменов высокой квалификации.

Содержание нормативов и структура комплекса ОФП и СФП. Место комплекса в содержании работы спортивных секций.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Спортивная классификация и ее значение для развития спорта в РФ.

Разрядные нормы и требования по танцевальному спорту. Рост массовости спорта в России и достижений спортсменов.

Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы по ряду видов спорта.

Задачи физкультурных организаций России в развитии массовости спорта и повышения мастерства спортсменов.

#### ***2. История развития и современное состояние танцевального спорта***

Истоки танцевального спорта. История развития в нашей стране и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения советских и российских танцоров. Задачи, тенденции и перспективы развития танцевального спорта. 8 сентября 1997 года в мире танцевального спорта произошло знаменательное событие. В этот

день Международный Олимпийский Комитет (МОК) объявил о полном признании Международной Федерации Танцевального Sports (IDSF) в качестве "Признанной Федерации" и полноправного члена МОК. Это признание во всем мире рассматривается как главное достижение ISDF и в

целом танцевального спорта. Оно также явилось кульминацией долгой истории развития спортивных танцев, шестилетней упорной работы IDSF, огромных усилий национальных Федераций и сотен тысяч танцоров во всем мире. Насколько же применим Олимпийский девиз к Танцевальному спорту наших дней? Мы стали свидетелями включения танцевального спорта в Олимпийскую семью, как ранее ритмической гимнастики и синхронного плавания. Таким образом, эти виды были признаны соответствующими Олимпийским идеям. На высшем уровне исполнения они включают непревзойденные мастерство и понимание. Спортсмены высшего уровня в любом виде спорта относятся к своему делу с полным самоотречением. Все эти виды спорта являются соревновательными и предполагают такой уровень подготовки участников, который гарантирует статус турниров, как спортивных мероприятий. Однако ни один из этих видов спорта не соответствует критерию "Быстрее, выше, сильнее". По-видимому, к ним больше подходят такие сравнения, как "точнее", "грациозней" или "артистичней".

### ***3.Строение и функции организма человека***

Краткие сведения о строении человеческого организма – (органы и системы).

Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат.

Активный аппарат движения – мышцы и их вспомогательные образования.

Взаимодействие мышц при выполнении движений – мышцы антагонисты и синергисты, роль мышц в укреплении суставов.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

### ***4.Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена***

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение

и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена спортсменов танцевальным спортом, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, гигиена сна, жилища. Гигиена мест занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий гимнастикой.

Питание. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы танцоров в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

### ***5.Общая и специальная физическая подготовка***

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств (мужчин и женщин) на различных этапах их подготовки.

Характеристика требований к развитию двигательных качеств танцоров и средств для совершенствования специальных силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Взаимосвязь общей физической подготовки с овладением нормативами различных ступеней комплекса ОФП и СФП.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке танцоров, ведущие качества: быстрота, сила, гибкость, прыгучесть, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений, специальная выносливость и др.

Значение общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании и повышении спортивного мастерства.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп спортсменов. Учет, средства и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической

подготовленности различных групп спортсменов.

Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для мужчин и женщин.

### ***6.Методика проведения тренировочных занятий***

Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Роль и значение планирования, как основы управления процессом тренировки.

Планирование тренировки: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное планирование (на отдельные отрезки времени) период, этап, месяц, неделю.

Планирование групповой и индивидуальной тренировки. Задачи, средства и нормативы индивидуального плана, связь его с групповым планом.

Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования.

Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке.

Календарные планы спортивных соревнований в танцевальном спорте.

### ***7.Психологическая подготовка танцоров***

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

Моральные качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства танцоров. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе тренировки. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсменов.

Роль и значение психики спортсменов при занятиях и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью

быстрой ориентировки, принятия оперативных решений, появлением всевозможных психических состояний и отрицательных эмоций.

### **8. Основы музыкальной грамоты**

Значение музыки в танцевальном спорте. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, не программная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Форма и фразировка.

#### **Музыкальный размер**

Музыкальный размер (м/р) определяет количество долей в одном такте. В хореографии применяется музыка с м/р. 2/4; 3/4; 4/4; реже 6/8.

М/р 2/4 соответствует счет «раз» – «два», а при более дробном делении движений «раз» – «два»

– «три» или «раз» – «и» – «два» – «и».

М/р 3/4 следует считать «раз» – «два» – «три» или «раз» – «и» – «два» – «и» – «три» – «и».

Таким образом, на фразу приходится в музыкальных произведениях двухдольного размера 8 счетов. Трехдольного – 12, четырехдольного – 16 счетов по тактам 4 счета. Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и комбинаций может составлять 2, 4, 6, 8, 16, 32 счета, а при большей длительности – число кратное 32 (в отдельных случаях – 16). Продолжительность упражнений, выполняемых по музыку трехдольного размера, может быть 3, 6, 12, 24, 48 счетов, при большей длительности – число кратное 48.

### **9. Правила поведения на спортивных площадках**

Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и в залах.

Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях спортивными танцами.

### **10. Основы композиции и методика составления вариаций**

Понятие о содержании, композиции и исполнении вариаций. Требования к ним, компоненты оценки.

#### **11. Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов; многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки.

Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

#### **12. *Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена***

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения, Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед выступлением.

#### **13. *Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.***

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.

Значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде и образовательным мероприятиям. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий (вновь поступившие спортсмены, элитные спортсмены, тренеры, атлеты, представляющие различные спортивные специализации), а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

#### **14. *Что такое допинг? Борьба с допингом на всероссийском и международном уровне.***

### **Физическая подготовка**

Различают общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) – это всестороннее развитие физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности. ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма танцора в целом и обеспечивает повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координации, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. Используются упражнения из различных видов спорта.

Задачи ОФП:

Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

Развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.

Устранение недостатков в физическом развитии.

Общая физическая подготовка создает функциональную базу развития специальной работоспособности и предшествует ей.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, специфичных для СБТ. СФП должна состоять из упражнений, возможно более схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. с элементами СБТ.

Задачи СФП:

Развитие физических способностей, необходимых для СБТ.

Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в танцевании.

Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.

Основными средствами специальной физической подготовки является активность, наиболее близкая к конкурсному танцеванию, а также некоторые дополнительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями СБТ и, следовательно, направленные на специализированное развитие основных, «рабочих», групп мышц и ведущих функций.

Для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, а для СФП — строго направленные. Принципиально, что с возрастом и ростом мастерства количество упражнений ОФП уменьшается, а подбираются такие, которые больше способствуют специализации. Надо помнить, что ряд упражнений ОФП используются спортсменами также на разгрузочном этапе тренировки, когда нужно дать мышцам работу, а психике, нервной системе — отдых, а также для активного отдыха после тяжелой тренировки.

При планировании тренировок необходимо учитывать, что рациональное применение средств ОФП спортсмена возможно лишь при учете специфики вида спорта. Отсутствие внимания к этому нередко приводят к непроизводительному приросту физических качеств, которые не играют большой роли в соревновательной деятельности и одновременно ограничивают возможности роста у танцора специальных двигательных качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов.

## Общая физическая подготовка

### Строевые упражнения

В целях лучшей организации спортсменов, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки на каждом занятии применяются строевые упражнения. С их помощью целесообразно размещают спортсменов для совместных действий на месте и в движении. Построение в шеренгу, построение в колонну, построение из одной шеренги в две на месте и в движении.

### Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения составляют основу общего физического развития и подготавливают спортсменов к овладению более сложными двигательными действиями. Они выполняются без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, скакалками), на различных гимнастических снарядах. Эти упражнения составляют неотъемлемую часть каждого занятия. Тренеры могут значительно расширить круг применения приведенных ниже упражнений, используя для этого соответствующие учебные пособия.

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

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

Упражнения на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической скамейке вдвоем. Упражнения на гимнастической стенке; упражнения на гимнастической стенке вдвоем.

Упражнения в сопротивлении (преимущественно на силу и гибкость): сопротивление движению головой, сопротивление движению руками, сопротивление движению ногами (отведение, приведение, сгибание, разгибание), сопротивление движениям туловища (наклоном, поворотом), перетягивание и переталкивание.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки и разминки.

Упражнения с предметами: палками, набивными мячами, гантелями, булавами, штангой и др. отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах.

Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП для соответствующих групп.

Различные виды ходьбы, бега и прыжков

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, выпадами, скрестным шагом.

Бег: обычный; на носках; с высоким подниманием колен; на прямых ногах; с отведением прямых ног в стороны, назад; скрестным шагом и в стороны.

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, прыжки на одной и другой ноге, на прямых ногах, в полуприседе, подскоки с поворотом на  $180^{\circ}$ – $360^{\circ}$ ; прыжок со сменой положения ног, прыжок шагом, перекидной прыжок.

Упражнения в различных сочетаниях, например: ходьба в чередовании с прыжками. Ходьба и прыжки с различными положениями и движениями рук.

Танцевальные шаги

Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, в сторону, назад.

Переменный шаг вперед или в сторону с поворотом кругом. Шаг галопа вперед и в сторону.

Лазание

Лазание по вертикальному и горизонтальному канату: в два приема, в три приема, без помощи ног, без помощи ног на время.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км для юношей и 1 км для девушек. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Метание гранаты и диска, толкание ядра. Подготовка и выполнение норм комплексов ОФП и СФП.

Плавание

Изучение техники спортивных способов плавания. Плавание на 50 и 100 метров. Совершенствование в одном из спортивных способов плавания. Овладение приемами спасания утопающего. Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП.

Лыжный спорт

Ходьба на лыжах на дистанции 3–5 км для юношей и 1–3 км для девушек. Изучение техники лыжных ходов, катание на лыжах со склонов. Изучение техники подъемов на склоны, поворотов и торможений. Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП. (В южных районах страны занятия лыжным спортом заменяются походами или велоспортом).

Спортивные игры

Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис (по выбору и

возможностям имеющимся в данном коллективе) проведение соревнований по упрощенным правилам.

### Туризм

Загородные прогулки, походы выходного дня, выполнение норм комплекса ОФП и СФП для данной группы.

### Специальная физическая подготовка

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

«ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций.

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

Силовые способности танцоров подразделяют на собственно силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость. Развитие силы в танцевальном спорте влияет на специальную выносливость при выполнении большого объема работы. Сильные мышцы спины, брюшного пресса и рук позволяют показывать правильные и красивые линии, держать свое тело в статике и динамике в пространственных и временных условиях. Без сильных и

тренированных ног невозможно показать красивый, «мощный» танец. Поэтому в процессе физической подготовки самое пристальное внимание необходимо уделять силовой выносливости ног, а также развивать пресс и силу мышц спины. Средствами воспитания силы являются силовые упражнения, т.е. упражнения, выполнение которых связано с преодолением повышенных сопротивлений. Однако необходимо помнить о том, что развивать надо не силу вообще, а необходимые в спортивных танцах силовые качества. Значительное место в тренировке танцоров должно быть уделено воспитанию выносливости.

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

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

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

Игры - эффективное средство всесторонней физической подготовки. Применение игрового метода способствует быстрому приобретению навыков и умений. Игровые методики актуальны во всех частях занятий. Игровые средства, включенные в подготовительную часть занятий, служат для разогревания организма и хорошо втягивают спортсменов в тренировочный

процесс. Игры, используемые в конце занятия, снимают мышечное и нервное напряжение, что помогает закончить занятие с эмоциональным подъемом, с чувством удовлетворения. Через игровые формы, преодолеваются сложности взаимодействия в танцевальной паре. Игра с применением движений развивает чувство ритма, это самовыражение и проба сил.

Для улучшения воспитательного процесса производится подбор материала в соответствии с целями и задачами занятия, возрастом, спецификой группы. Используются методы и технологии отбора, включение материала в тематическое, перспективное и текущее планирование, корректируются планы занятий в зависимости от обстоятельств.

Через цели и задачи – формируем, обучаем, развиваем. Разминку на занятиях мы проводим энергично, интенсивно. Положительный настрой дает возможность выдерживать психологические нагрузки. Чередование и рациональный подбор упражнений регулируют нагрузку напряжений и расслаблений (средства - релаксационные движения, аэробика на ковриках, экзерсис на середине зала и т.п.).

В основной части применяем игровые методики (средства): «музыкальное колесо» в стандарте, в латиноамериканских танцах в ритме музыки хлопки притопы в разных темпах и скорости. Отрабатывая единичные технические действия (ЕТД) в каждой фигуре танца, многократным повторением развиваем способность, регулировать свои действия сознательной целью. С компьютера через мультимедийный проектор применяем большой экран, показывая графики, схемы, видео, презентации и т.д. Схематизированные представления развивают мышление. При использовании видеокамеры на занятиях, быстро корректируются и исправляются сделанные ошибки во время танца. Это средство и возможность поиска решения задач и конкретных целей, способ влияния на спортсменов

Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, полуперевероты, перевероты) упражнения. По мере усвоения элементов хореографии у опоры и на середине, для развития навыка слитного выполнения нескольких элементов рекомендуется сочетание изученного с элементами ИВС. Составляя связки или учебные этюды, необходимо правильно подобрать облегченные элементы классификационной программы с учетом соответствующего года.

## Комплексные упражнения сфп

### Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);
2. Отжимания в стойке на руках на гимнастической скамейке, стоялках;
3. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
4. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%); 5. Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М - 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;
6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх
  - опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх;
7. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.

### Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер

1. Лежа лицом вверх на возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);
4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
5. Из вися угла на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;
6. Лежа на возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;
7. Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;
8. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20°
  - перекаты боком вправо-влево;

### Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер

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

### Упражнения для тренировки общей прыгучести

1. Подскоки вверх толчком с двух; То же с отягощением до 2-4 кг.
2. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
3. То же со сменой ног;
4. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;
5. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
6. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);

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

8. Езда на велосипеде медленно и с ускорениями;

9. Прыжки со скакалкой.

### Упражнения для развития специальной прыгучести

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая;
2. То же с продвижением назад;
3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см);

4. То же с поворотом кругом на спину;

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

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

### Упражнения для улучшения техники бега

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

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

3. То же с наскоком на скамейку и отталкиванием;

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

5. Бег в гору с высоким подниманием бедра;

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

Хореографическая подготовка.

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

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

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

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

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной танцах являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

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

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

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

Джазовый танец, как и одноименная музыка, - негритянского происхождения. Это элемент национальной культуры американских негров, сформировавшийся на основе африканских танцев. Популярность джазовой музыки и танца привела к возникновению системы джазовой танцевальной подготовки. Специфика джазового танца определяется принципом полицентрики-полиритмики, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепощенным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений. В противовес этому движения в джазовом танце выходят как бы из различных центров, Части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации движений, умения

изолированно управлять мышцами и вовлекать в движение «отдельные» части тела. Многие движения джазового танца направленные на освоение полицентрики, удобно выполнять в положениях сидя, в седе скрестив ноги, с изолированными движениями туловища. Для этого танца характерны также движения в партере - в упорах седах и т.п. Специфика джазового танца определяет и необычность техники выполнения, казалось бы, привычных движений, придавая им особую, «джазовую» стилистику.

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

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

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

- необходимо обращать внимание на ритм и координацию движений и дыхания; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животe;
- дозировка: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;
- упражнения выполняются с учетом принципа симметрии (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны);
- начинать тренировку следует с посильной нагрузки, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;
- нагрузка и трудность упражнений увеличиваются постепенно за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета - очень легкий, светло-зеленый - легкий, розовый - средний, фиолетовый - тугой, красный - очень тугой.

#### Материал для групп начальной подготовки

##### ***Элементы классического танца (у опоры).***

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

Переход из I п. во II, из I п. в III.

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

*Положение у опоры:* лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

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

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

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

##### *Партерная хореография.*

*Сед с согнутыми ногами,* касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание

и разгибание стоп, не отрывая носки от пола. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой. То же, но в положении лежа на спине. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.

Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотное), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.

То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

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

*Сед с согнутыми ногами*, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной); Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.

В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. То же, но в положении лежа на спине.

Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с

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

Элементы историко-бытового и современного танца.

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

#### Материал для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки

Элементы классического танца. Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных. Упражнения у опоры. Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании. Освоение батман фразпэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рассэ, гран батман жэтэ руанте.

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

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

Упражнения на середине. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением. Поворот с наклоном туловища вперед

(«солнышко»). Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, Выполнение серии прыжков с поворотом.

*Партнерная хореография.* Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие. Лежа на спине рассэ выворотное-невыворотное. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна Нога впереди вдоль туловища, другая вверху, с захватом одной рукой стопы. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, Положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая - невыворотно. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая - невыворотно. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс). В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой. То же, но с упором ладонью (рука прямая). В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же другой. Сед ноги врозь, руки

к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотнo. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотнo, вернуться в и.п. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотнoм положении и лежит на полу, другая согнута невыворотнo. По дуге разогнуть доги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Веерообразные движения ногами. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх.

Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад. Лежа на животе согнуть выворотнo одну ногу (пассэ), то же с Другой. То же, но сгибать в выворотнoе положение одновременно обе ноги. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом). Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедра в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног). То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременныммахом разноименной рукой. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя). Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

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

Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла. Джазовый танец. Освоение основных позиций рук джазового танца. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно). Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с

полуприседом с округлой, прямой спиной. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу. То же тазом. Восьмерка тазом. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны. Танцевальные соединения на 32, 64 счета. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесия нога вперед, с удержанием руками. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад. Повороты: шэнэ в быстром темпе; Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°. Поворот махом ноги вперед, назад. То же в равновесие на всей стопе. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону). Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока. Прыжок шагом с разбега. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди.

#### Материал для групп этапов совершенствования спортивного мастерства

##### *Классический танец.*

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

*На середине:* различные соединения из пройденных элементов.

*Партнерная хореография.* «Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх. Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке). То же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх Наклон вперед, захватить руками ногу, перекат в сторону кругом вновь в положение «шпагата». Лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя - назад) и наоборот. Сед с прямыми ногами. Махом одной назад по дуге над полом перейти в «шпагат». Повернуться в поперечный «шпагат», затем в продольный, другая впереди, махом задней ноги вернуться в и.п. То же с другой. В седе с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево. Из упора лежа сзади повороты таза направо, налево.

*Народный, современный и историко-бытовой танец. Элементы латиноамериканских танцев: сальса, меренг, хип-хоп, фанк.* Совершенствование пройденных движений. Выполнение соединений из

прыжков, поворотов, равновесий. Тренировка поз и остановок в стиле джазового и современного танца.

**Элементы хореографии:** равновесия, махи, повороты, волны. Разновидности ходьбы, игры. Средства общей физической подготовки применяются как индивидуально, так и в групповой круговой тренировке. Основные средства специальной физической подготовки - являются упражнения, близкие к танцевальной технике, базовым структурам движений. Упражнения по СФП направлены на развитие специфических физических качеств, применяемых к характеру упражнений фигур (характеру музыки, ритму, балансу, ориентировке в пространстве, статической и динамической выносливости). Специально-двигательная подготовка - направлена на развитие координационных способностей, скорости, реакции, умение владеть телом. Хореография — важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством. У спортсменов воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, музыкально-ритмическая координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться артистичности исполнения, которая неразрывно связана с красотой движений прыгунов. Хочется заметить, что одной из актуальных проблем является разработка конкретных упражнений и их наборов, позволяющих формировать методические подходы к тренировке спортсменов. Танцевальный спорт наряду с прыжками на батуте, фигурным катанием и художественной гимнастикой, относятся к группе сложно-координационных видов спорта и многие научные достижения, методические принципы этих видов могут и должны быть использованы адаптировано к танцевальному спорту. Для достижения высоких результатов в сложно-координационных видах спорта необходимо в совершенстве овладеть огромным числом самых разнообразных движений и их сочетаний. В настоящее время достигнуть успехов в прыжках, не имея высокого уровня развития выносливости, гибкости, координационных способностей невозможно.

### ***Средства хореографии***

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

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

с музыкой.

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

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

Основными средствами хореографической подготовки в прыжках на батуте и ДМТ являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

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

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

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

**Джазовый танец**, как и одноименная музыка, - негритянского происхождения. Это элемент национальной культуры американских негров, сформировавшийся на основе африканских танцев. Популярность джазовой музыки и танца привела к возникновению системы джазовой танцевальной подготовки. Специфика джазового танца определяется принципом полицентрики-полиритмики, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от спортсмена удержания туловища выпрямленным, закрепленным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений. В противовес этому движения в джазовом танце выходят как бы из различных центров, Части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации движений, умения изолированно управлять мышцами и вовлекать в движение «отдельные» части тела. Многие движения джазового танца направленные на освоение полицентрики, удобно выполнять в положениях сидя, в седе скрестив ноги, с изолированными движениями туловища. Для этого танца характерны также движения в партере – в упорах седах и т.п. Специфика джазового танца определяет и необычность техники выполнения, казалось бы, привычных движений, придавая им особую, «джазовую» стилистику.

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

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

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

- необходимо обращать внимание на ритм и координацию движений и дыхания; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;
- дозировка: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;
- упражнения выполняются с учетом принципа симметрии (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны);

- начинать тренировку следует с усиленной нагрузки, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;
- нагрузка и трудность упражнений увеличиваются постепенно за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета - очень легкий, светло-зеленый - легкий, розовый - средний, фиолетовый - тугой, красный - очень тугой.

### Музыкальное сопровождение

Хореографическая разминка проводится с музыкальным сопровождением. Функции аккомпаниатора – пианиста очень многогранны. Посредством музыкального сопровождения музыкант помогает тренеру организовать внимание спортсменов и воспитывает у них чувство ритма, музыкальность выполнения, передавать характер музыкального произведения пластикой движений, взглядом и поворотом головы. Музыкальное сопровождение должно быть выразительным, характерным для каждого вида упражнения, где ясно прослушивается музыкальная фраза, укладывающееся количество тактов, соответствующее продолжительности упражнения.

Давая определенный темп, метр и ритмический рисунок, музыка выявляет и подчеркивает характерные особенности движения, помогает его выполнению и одновременно приучает спортсменов понимать соответствие между характером музыки и характер движения. Соблюдение ритмического рисунка в соединении с творческой фантазией аккомпаниатора пианиста (хорошая, разнообразная импровизация) повышают качество занятия. Определенный метр, темп рисунок выявляют и подчеркивают технический характер движения: мелодия, разнообразно гармонизированная, создает эмоциональную окраску движений, подчиняет движения музыке и обеспечивает музыкальную насыщенность уроку. Если в композиции мы подчиняемся музыке, передаем ее содержание и форму, то в занятии происходит обратное явление: музыка должна по своей форме подчиняться движению. Все комбинации занятия должны строиться с учетом музыкальной фразы (тактовой квадратности), начинаться и заканчиваться вместе с нею. Музыкальные фразы могут быть малые и большие: четыре такта, восемь, шестнадцать, тридцать два и т. д. В повседневном тренировочном процессе аккомпаниатор пианист творчески участвует в построении занятия и музыкальном воспитании спортсменов, умело подбирая музыкальную литературу в тех случаях, когда задание тренера требует готовой музыкальной формы. Очень важна профессиональная подготовка пианиста, умение перейти в необходимый момент на импровизацию.

Импровизационная музыка должна строго подчиняться рисунку заданной тренером комбинации, иметь определенный ритмический рисунок, соответствующей характеру движений.

15. Учебно-тематический план представлен в Таблице №14.

### Учебно-тематический план

Таблица №14

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:                            | ≈ 120/180                   |                  |                                                                                                                                                                                                             |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | ≈ 13/20                     | Сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.                                                                                                                                    |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | Октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | Ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                  |
|                            | Закаливание организма                                                                                              | ≈ 13/20                     | Декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на                                                                                                                 |

|                                                           |                                                                                   |              |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |                                                                                   |              |            | занятиях физической культуры и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                           | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                     | ≈<br>13/20   | Январь     | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                      |
|                                                           | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта     | ≈<br>13/20   | Май        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                               | ≈<br>14/20   | Июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                   | ≈<br>14/20   | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                | ≈<br>14/20   | Ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈<br>600/960 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании                                   | ≈<br>70/107  | Сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.                                                                                                                                                                                                   |

|               |                                                                                                               |                 |                         |                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| лизи-<br>ции) | и личностных<br>качеств                                                                                       |                 |                         | Воспитание волевых качеств,<br>уверенности в собственных силах.                                                                                                                                                                           |
|               | История<br>возникновени<br>я<br>олимпийского<br>движения                                                      | ≈<br>70/10<br>7 | Октяб<br>рь             | Зарождение олимпийского движения.<br>Возрождение олимпийской идеи.<br>Международный олимпийский комитет<br>(мок).                                                                                                                         |
|               | Режим дня и<br>питание<br>обучающихся                                                                         | ≈<br>70/10<br>7 | Ноябр<br>ь              | Расписание учебно-тренировочного и<br>учебного процесса. Роль питания в<br>подготовке обучающихся к спортивным<br>соревнованиям. Рациональное,<br>сбалансированное питание.                                                               |
|               | Физиологичес<br>кие основы<br>физической<br>культуры                                                          | ≈<br>70/10<br>7 | Декаб<br>рь             | Спортивная физиология.<br>Классификация различных видов<br>мышечной деятельности.<br>Физиологическая характеристика<br>состояний организма при спортивной<br>деятельности. Физиологические<br>механизмы развития двигательных<br>навыков. |
|               | Учет<br>соревнователь<br>ной<br>деятельности,<br>самоанализ<br>обучающего<br>я                                | ≈<br>70/10<br>7 | Январ<br>ь              | Структура и содержание дневника<br>обучающегося. Классификация и типы<br>спортивных соревнований.                                                                                                                                         |
|               | Теоретически<br>е основы<br>техничес<br>ко-<br>тактической<br>подготовки.<br>Основа<br>техники вида<br>спорта | ≈<br>70/10<br>7 | Май                     | Понятийность. Спортивная техника и<br>тактика. Двигательные представления.<br>Методика обучения. Метод<br>использования слова. Значение<br>рациональной техники в достижении<br>высокого спортивного результата.                          |
|               | Психологичес<br>кая<br>подготовка                                                                             | ≈<br>60/10<br>6 | Сентя<br>брь-<br>апрель | Характеристика психологической<br>подготовки. Общая психологическая<br>подготовка. Базовые волевые качества<br>личности. Системные волевые качества<br>личности                                                                           |
|               | Оборудование<br>, спортивный<br>инвентарь и<br>экипировка по<br>виду спорта                                   | ≈<br>60/10<br>6 | Декаб<br>рь-май         | Классификация спортивного инвентаря<br>и экипировки для вида спорта,<br>подготовка к эксплуатации, уход и<br>хранение. Подготовка инвентаря и<br>экипировки к спортивным<br>соревнованиям.                                                |
|               | Правила вида<br>спорта                                                                                        | ≈<br>60/10<br>6 | Декаб<br>рь-май         | Деление участников по возрасту и полу.<br>Права и обязанности участников<br>спортивных соревнований. Правила                                                                                                                              |

|                                               |                                                                                                  |        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                                                                                  |        |          | поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                              |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:                                         | ≈ 1200 |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200  | Сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                                                                   |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность                                | ≈ 200  | Октябрь  | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                            |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200  | Ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                     |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ≈ 200  | Декабрь  | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.                                                   |
|                                               | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                            | ≈ 200  | Январь   | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |

|  |                                                                      |                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200                                     | Февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | В переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "танцевальный спорт" основаны на особенностях вида спорта "танцевальный спорт" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "танцевальный спорт", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "танцевальный спорт" учитываются учреждением, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов

в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "танцевальный спорт" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "танцевальный спорт" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

### **17. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №15 (а,б));

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №16);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

**Обеспечение  
оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 15 (а)

| N<br>п/п                                                                                 | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица<br>измерения | Количес<br>тво<br>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.                                                                                      | Брусья гимнастические                             | Штук                 | 1                         |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "европейская программа", |                                                   |                      |                           |

| "латиноамериканская программа", "двоеборье"                                                                                        |                                      |          |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------|---|
| 21.                                                                                                                                | Паркет (паркетная доска) (от 162 м²) | Комплект | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "брейкинг"                                                         |                                      |          |   |
| Напольное покрытие (паркет, паркетная доска, ламинат, пластик сценический, масонит или синтетическое - типа "линолеум") (от 96 м²) |                                      | комплект | 1 |

Таблица № 15 (б)

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |                         |                   |                   |                             |                         |                                                           |                         |                                               |                         |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|
| N<br>п/п                                                        | Наименование            | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |                                                           |                         |                                               |                         |
|                                                                 |                         |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         |
|                                                                 |                         |                   |                   | Количество                  | Срок эксплуатации (лет) | Количество                                                | Срок эксплуатации (лет) | Количество                                    | Срок эксплуатации (лет) |
| 1.                                                              | Коврик гимнастический   | Штук              | На обучающегося   | 1                           | 2                       | 1                                                         | 2                       | 1                                             | 2                       |
| 2.                                                              | Скакалка гимнастическая | Штук              | На обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 2                       | 1                                             | 2                       |
| 3.                                                              | Утяжелители для ног     | Комплект          | На обучающегося   | -                           | -                       | -                                                         | -                       | 1                                             | 2                       |
| 4.                                                              | Утяжелители для рук     | Комплект          | На обучающегося   | -                           | -                       | -                                                         | -                       | 1                                             | 2                       |

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 16

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |              |         |           |                             |
|------------------------------------------------------------------|--------------|---------|-----------|-----------------------------|
| N                                                                | Наименование | Единица | Расчетная | Этапы спортивной подготовки |

| п/п |                                                                                                                                              | нищ<br>а<br>изм<br>ере<br>ния | ая<br>единица          | Этап<br>начальной<br>подготовки |                                   | Учебно-<br>тренировочн<br>ый этап (этап<br>спортивной<br>специализаци<br>и) |                                   | Этап<br>совершенствова<br>ния спортивного<br>мастерства |                                   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|     |                                                                                                                                              |                               |                        | Коли<br>честв<br>о              | Срок<br>эксплу<br>атации<br>(лет) | Коли<br>честв<br>о                                                          | Срок<br>эксплу<br>атации<br>(лет) | Количес<br>тво                                          | Срок<br>эксплу<br>атации<br>(лет) |
| 1.  | Кепка солнцезащитная                                                                                                                         | Шт<br>ук                      | На<br>обучаю<br>щегося | -                               | -                                 | 1                                                                           | 2                                 | 1                                                       | 1                                 |
| 2.  | Костюм<br>ветрозащитный                                                                                                                      | Шт<br>ук                      | На<br>обучаю<br>щегося | -                               | -                                 | 1                                                                           | 1                                 | 1                                                       | 2                                 |
| 3.  | Костюм спортивный<br>парадный                                                                                                                | Шт<br>ук                      | На<br>обучаю<br>щегося | -                               | -                                 | 1                                                                           | 2                                 | 1                                                       | 1                                 |
| 4.  | Костюм спортивный<br>тренировочный                                                                                                           | Шт<br>ук                      | На<br>обучаю<br>щегося | -                               | -                                 | 1                                                                           | 2                                 | 1                                                       | 2                                 |
| 5.  | Костюм танцевальный<br>для выступлений на<br>спортивных<br>соревнованиях по<br>спортивной<br>дисциплине<br>"европейская<br>программа"        | Шт<br>ук                      | На<br>обучаю<br>щегося | 1                               | 2                                 | 2                                                                           | 1                                 | 3                                                       | 1                                 |
| 6.  | Костюм танцевальный<br>для выступлений на<br>спортивных<br>соревнованиях по<br>спортивной<br>дисциплине<br>"латиноамериканская<br>программа" | Шт<br>ук                      | На<br>обучаю<br>щегося | 1                               | 2                                 | 2                                                                           | 1                                 | 3                                                       | 1                                 |
| 7.  | Костюм для<br>выступлений на<br>спортивных<br>соревнованиях по<br>спортивной<br>дисциплине "брейкинг"                                        | шту<br>к                      | на<br>обучаю<br>щегося | 1                               | 2                                 | 2                                                                           | 1                                 | 3                                                       | 1                                 |

|     |                                                                             |          |                 |   |   |   |   |   |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 8.  | Кроссовки для зала                                                          | Пар      | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9.  | Кроссовки для улицы                                                         | Пар      | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Наколенники для танцев                                                      | Пар      | На обучающегося | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Налокотники для танцев                                                      | Пар      | На обучающегося | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Напульсники для танцев                                                      | Пар      | На обучающегося | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 13. | Носки                                                                       | Пар      | На обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 14. | Носки утепленные                                                            | Пар      | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Танцевальная обувь для спортивной дисциплины "европейская программа"        | Пар      | На обучающегося | - | - | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 16. | Танцевальная обувь для спортивной дисциплины "латиноамериканская программа" | Пар      | На обучающегося | - | - | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 17. | Обувь для спортивной дисциплины "брейкинг"                                  | пар      | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 18. | Футболка                                                                    | шту<br>к | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 19. | Шапка для спортивной дисциплины "брейкинг"                                  | шту<br>к | на обучающегося | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками;

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "танцевальный спорт", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, преподаватели танцев и музыки.

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным [справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

### ***Список литературных источников:***

1. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычёв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - г. Рязань, 2008 г. – 98 с.
2. Смит-Хэмпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. - Томск.: СТТ, 2000 г. - 288 с.
3. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. - М., 1994.
4. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кН.: Психологические

факторы надежности спортсмена. Москва, 2007, вып. 1, с 21- 29.

5. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.

6. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.

7. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 с.

8. Колесов А.и., Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях. Москва ФиС, 2003-292с.

#### ***Перечень аудиовизуальных средств:***

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов, судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.

2. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.

3. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

#### ***Перечень Интернет-ресурсов:***

1. Официальный сайт Союза танцевального спорта России - [www.rusdsu.ru](http://www.rusdsu.ru).

2. Общероссийский Профсоюз образования - <http://www.ed-union.ru>.

3. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaisport.ru/>.

4. Официальный сайт учреждения <http://www.olimpia-nv.ru/>

Разработчики:

Инструктор-методист

Хорошилова Мария Анатольевна

Старший инструктор-методист

Кандаурова Ирина Владимировна

Начальник отдела методического  
обеспечения

Суханова Анна Сергеевна

Тренер-преподаватель

Хайруллин Артур Миннегаязович

**Рецензент**

Заместитель директора МАУДО  
г.Нижневартовска «СШ»