

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Андреевича Макарова»**

Принята на заседании педагогического совета

от «26» июня 2023г.

Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Спортивная школа
имени Макарова»
Э.В. Антонов
«26» июня 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»**

Авторы составители:
Иванова Э.В.
Свиридова Н.П.

Возраст обучающихся: 6 лет

Срок реализации программы:
начальная подготовка – 3 года;
тренировочный этап – 5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

г. Белово, 2023

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

(далее – ФССП). Зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022г., регистрационный № 71601.

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

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

Вид спорта «танцевальный спорт» — группа различных парных танцев, некоторые из которых имеют народные источники. Исполнялись на балах, которые проводились в помещениях, застеленных паркетом. Из огромного разнообразия как элитных (историко-бытовых), так и народных танцев в группу бальных попали танцы, характеризующиеся 2 признаками: все бальные танцы, являются парными; пару составляют мужчина и женщина, но есть исключения, так как в Англии уже принято танцевать в однополых составах.

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

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

Спортивные дисциплины вида спорта «танцевальный спорт» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Спортивные дисциплины вида спорта «танцевальный спорт»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
брейкинг	086	008	1	8	1	1	Я
брейкинг – командные соревнования	086	009	1	8	1	1	Ф
европейская программа	086	001	1	8	1	1	Я
латиноамериканская программа	086	002	1	8	1	1	Я
двоеборье	086	003	1	8	1	1	Я
секвей - европейская программа	086	004	1	8	1	1	Л
секвей - латиноамериканская программа	086	005	1	8	1	1	Л
ансамбли - европейская программа	086	006	1	8	1	1	Я
ансамбли - латиноамериканская программа	086	007	1	8	1	1	Я

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «танцевальный спорт»

Соревнования проводятся по спортивным дисциплинам «танцевальный спорт» по двум программам: Европейской и Латиноамериканской. Отличительными особенностями является: стиль, элементы движения, перемещения, ритм, музыкальное сопровождение, форма одежды.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «танцевальный спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	не устанавливается

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «танцевальный спорт»

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	3	2	2	2
Отборочные	–	2	3	3	3	3
Основные	–	2	3	4	5	5

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы для этапов: учебно-тренировочного выше трех лет, совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

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	6	8	12	18	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	416	624	936	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «танцевальный спорт».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет		
Недельная нагрузка в часах						
		6	8	12	18	20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4
Наполняемость групп (человек)						
		20		16		8
1.	Общая физическая подготовка	140	167	125	140	146
2.	Специ- альная физичес- кая подгото- вка	44	75	126	169	229
3.	Участие в спортив- ных соревно- ваниях	-	-	25	47	52
4.	Техни- ческая подго- товка	90	125	210	347	312
5.	Такти- ческая подго- товка	15	21	100	150	198
6.	Теорети- ческая подгото- вка	7	8	8	9	21
7.	Психологи- ческая подготовка	6	8	6	9	21

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	19	21
9.	Инструкторская практика	-	-	-	9	10
10.	Судейская практика	-	-	6	19	10
11.	Медицинские, медико-Биологические мероприятия	3	4	6	9	10
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	6	9	10
Общее количество часов вгод		312	416	624	936	1040

Примерный календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Примерной программе, включающей в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течении учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем

физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-		До 60 дней

Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
 фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
 этап спортивной подготовки и год обучения;
 дни недели;
 количество часов в неделю;
 место проведения учебно-тренировочных занятий;
 количество обучающихся;
 начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприят ия	Сроки проведен ия
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и	В течение года

		восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся	3.1. Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, 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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта.Честная	Инструктор-методист	1 раз в год

		игра»		
	3. Антидопин говая викторина	«Играй честно»	Инструктор- методист	По назначен ию
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности чистого спорта»	Спортсмен	1 раз в год
	5. Семинар для тренеров	«Роль тренера и родителей в процессе формировани я антидопингов ой культуры»	Инструктор- методист	1-2 раза в год
Тренировочный этап (спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопингов ый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год
	3. Практическая работа с международным стандартом «Запрещенный список»	Проверка лекарственн ых препараторов по стандартам	Тренер	1 раз в месяц
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Инструктор- методист	1-2 раза в год
	5. Родительский всеобуч	«Роль родителей в процессе формировани я антидопингов ой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенст- вования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопингов ый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запросов на	Инструктор- методист	1-2 раза в год

	ТИ» «Система АДАМС»		
--	---------------------------	--	--

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила проведения соревнований по виду спорта «танцевальный спорт», т.е. начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Этап начальной подготовки.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Учебно-тренировочный этап.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования,

анализировать выступления в соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки. Уметь составлять положения о соревнованиях. Принимать участие в судействе при проведении спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях городского и областного масштабов.

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

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится 1 раз в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки, в частности.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных

средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «танцевальный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «танцевальный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдаются Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также

			одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие		устанавливаются Организацией самостоятельно

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки состоят из нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для каждого этапа спортивной подготовки. Организация самостоятельно составляет, с учетом минимальных требований ФССП, перечень упражнений для оценки уровня спортивной подготовленности спортсменов для всех этапов спортивной подготовки, также используя материал из практического опыта работы.

Результаты контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки являются одним из показателей уровня спортивной подготовленности обучающихся для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

Помимо нормативов по общей физической и специальной физической подготовки следует предусматривать нормативы (испытания) по иным видам спортивной подготовки (теоретическая, техническая и т.д.).

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (спортивные разряды и спортивные звания) учитывает их возраст, пол, а также особенности вида спорта, включает требования для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта (п. 2 ФССП) и указывается с учетом приложений № 5-9 к ФССП.

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м	с	не более	не более	6,7	6,8
			6,9	7,1		

1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7,05
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее		не менее	
			110	105	120	115
		см	не менее		не менее	

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	градусов	не менее		не менее	
			15	30	15	30
2.2.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	не менее		не менее	
			4	5	4	5
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и скжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			7	5	7	5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			Юноши	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 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин.	количество раз	не менее	
			70	
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин.	количество раз	не менее	
			35	

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				
			Юноши	Девушки			
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег 60 м	с	не более				
			8,2	9,6			
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее				
			36	15			
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее				
			+11	+15			
1.4.	Челночный бег 3х10 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. Уровень спортивной квалификации							
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»						

IV. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года).

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

Классификация танцоров

Чтобы создать более или менее равнозначную конкуренцию на танцевальной площадке, в спортивных бальных танцах введена система классов, отображающая уровень подготовки танцоров и система возрастных категорий, распределяющая танцоров по возрастным группам. Для выхода на первое соревнование им присваивается один из самых низших классов (Н), который они впоследствии могут сменить на более высокий, заняв на соревнованиях определенные места и заработав определенные очки. В низших классах нельзя танцевать все танцы и все элементы. У каждой группы есть правило по движениям, где не всё можно исполнять. Чем выше класс, тем больше танцев и движений исполняется на соревнованиях. Высший класс мастерства у танцоров М класса.

Классификация танцоров по уровню подготовки (Правила СТСР)

Н класс: в этом классе танцуют медленный вальс, квикстеп, ча-ча-ча, джайв .

Е класс: Спортивный класс, который тоже может быть стартовым. В этом классе исполняется 6 танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча и джайв. Для перехода в следующий класс необходимо набрать 16 — 23 очков на соревнованиях (количество очков может быть различно в различных танцевальных организациях)

Д класс: В этом классе исполняются все танцы Е класса и добавляются 2 танца: танго и румба. Для перехода в следующий класс необходимо набрать 18-28 очков на соревнованиях.

С класс: Разрешено исполнение хореографии не из базового списка фигур. А также добавляются два танца: пасодобль и медленный фокстрот.

В класс: Спортсмены этого класса получают возможность исполнять позы, поддержки. Также танцоры получают возможность исполнять либо только европейскую программу, либо только Латиноамериканскую, или же обе программы (двоеборье, десятка)

А класс: Класс профессионалов.

С класс: От Зондер — «особый» — присваивается решением Президиума национальной федерации по результатам национального Чемпионата или Первенства.

М класс: Международный, мастер класс — высший в танцевальном спорте (только в России)

Классификация танцоров по возрастным группам

- Новички 5-7 лет — старшему в текущем году исполняется 6 лет и младше (по году рождения) Р.С.: Официальные соревнования по этой группе в 2009 году начали проводиться.
- Дети 0 — старшему в текущем году исполняется 5-7 лет (по году рождения)
- Дети 1 — старшему в текущем году исполняется 8-9 лет (по году рождения)
- Дети 2 — старшему в текущем году исполняется 10-11 лет (по году рождения)
- Юниоры 1 — старшему в текущем году исполняется 12-13 лет (по году рождения)
- Юниоры 2 — старшему в текущем году исполняется 14-15 лет (по году рождения)
- Молодёжь — старшему в текущем году исполняется 16-18 лет (по году рождения)
- Молодежь 2 — старшему в текущем году исполняется 19-20 лет (по году рождения)
- Взрослые — старшему в текущем году исполняется 21 год и более (по году рождения)
- Сеньоры 1 — младшему в текущем году исполняется 30 лет и старше (по году рождения)
- Сеньоры 2 — младшему в текущем году исполняется 40 лет и старше (по году рождения)
- Сеньоры 3 - младшему в текущем году исполняется 65 лет и старше
- Сеньоры 4 - младшему в текущем году исполняется 80 лет и старше (по году рождения)

Второй партнер в паре может быть моложе низшей возрастной границы своей возрастной категории: в Дети 2, Юниоры 1, Юниоры 2, Молодёжь максимум на четыре года, в категории взрослые — максимум на пять лет.

Младший партнёр в категории сеньоры должны быть не моложе 30 лет, старший - не моложе 35 лет. Редко, но все ещё встречаются соревнования в категории «Дети Войны» для спортсменов, рожденных в период 1941—1945 годов.

Критерии, по которым судья мог бы оценивать, слишком много, чтобы подробно рассматривать каждый в тот отрезок времени, что отведён для выступления, тем более что, по крайней мере шесть пар судятся одновременно. Поэтому, судья полагается на общее впечатление, которое оставляет пара. Опытный судья видит оцениваемый танец комплексно и может быстро оценить все факторы.

Методы тренировки

ПОЗИЦИЯ В ПАРЕ — один из наиболее важных моментов. Хорошая позиция придаёт паре изящество и лёгкость, улучшает баланс, облегчает ведение и позволяет партнеру держать контакт, особенно в свинговых танцах. Результат соревнования часто зависит от правильной осанки. Отсюда старая пословица, "Постоянная работа над осанкой — залог совершенствования".

РИТМ — если пара не танцует в такт с музыкой, никакое мастерство в любом другом аспекте не может это скрыть или компенсировать. Музыка это всё.

ЛИНИЯ — этим мы подразумеваем длину и растяжение тела от носка до головы. Красивые и хорошо выполненные линии, прямо или косвенно увеличивают объём фигур.

РАМКА — правильное неподвижное положение рук, устанавливаемое в закрытых танцах. Линия рук партнёров должна быть прямой от локтя до локтя. Руки должны образовывать своего рода овал, который при изменении объёма рамки должен сохранять форму для того, чтобы партнёры оставались в правильной позиции друг относительно друга, не вываливались. Пара должна быть красивой.

БАЛАНС. Существует два вида баланса — нейтральный и центральный. При центральном балансе вес тела равномерно распределён на обе ноги. При нейтральном — вес тела на одной ноге. Весь танец — это переход из нейтрального баланса в центральный и наоборот. Если пара не находится в состоянии равновесия, танец становится тяжелым, ломаются линии, в конце концов можно просто упасть.

ДИСТАНЦИЯ МЕЖДУ ПАРТНЁРАМИ — должна быть достаточной для того, чтобы партнёры не мешали друг другу. При этом не следует забывать, что при слишком большой дистанции партнёрам будет сложно находить баланс — танец потеряет лёгкость.

МУЗЫКАЛЬНОСТЬ — все движения в танце должны соответствовать специфике музыки — выделяться сильные доли, плавно прорабатываться слабые. Например, в румбе на шаг приходится на сам удар, а длительность ноты (счёт «и») — это снижения, работа бёдер. Чем дольше счёт «и» тем быстрее и выразительнее румба. В танго ноги танцуют достаточно вязко, а движения головой весьма активны. Этим достигается и скорость и плавность.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ — пара танцует эмоционально, показывая зрителям их отношение к музыке, или они стиснув зубы с умным выражением лица пытаются не забыть композицию?

ЭНЕРГИЯ — Энергия танца захватывает зрителей. В джайве всегда есть наиболее яркая пара, которая выигрывает этот танец. Но энергия должна быть управляемой. Например, мощное движение весьма полезно в вальсе и фокстроте, но только если оно достигается за счёт свинга, а не только длиной шага. Движения должны соответствовать музыке. Например, в медленном вальсе накопление энергии происходит за счёт снижения между счётом «три» и «раз». А высвобождение энергии на счёт «раз» должно быть управляемым (дабы не проскочить счёт два, чем частенько грешит ваш покорный слуга — А.И.) и поддерживаться при вырастании на «два» и «три». То же самое и в остальных танцах.

РАБОТА НОГ И СТОПЫ — скользящее движение (как будто на лыжах) стопы по полу в фокстроте даёт плавность; намеренный подъём стопы в танго подчёркивает стаккато; правильная работа колен придаёт румбе некоторую «модность», а натяжение носков — это не поддержка ноги, а увеличение длины линии. Использование этих четырех приёмов и правильная работа стопы опорной ноги позволяют добиться мощного и быстрого шага.

ШЕЙП — это отдельный разговор. Он нужен для того, чтобы шикарно показать партнёршу зрителям и судьям (например в классической для пасодобля фигуре «плащ» или после пивотов в танго — примеров куча). Шейп достигается различными способами. В стандарте шейп достигается растяжением партнерши вверх и вправо от партнёра.

ВЕДЕНИЕ — Ну, тут по-моему всё ясно. Единственный критерий — партнёрша должна быть лёгкой. При неправильном ведении лёгкости достичь невозможно. Каждый человек индивидуален, поэтому изучение партнёра — долгая и тяжелая, но весьма нужная работа.

Достичь полного взаимопонимания удаётся крайне редко (такие пары становятся великими), чаще партнёры просто подстраиваются друг под друга.

FLOORCRAFT — "Видение паркета" В это понятие входит не только умение уходить от столкновения, но и умение танцевать без остановок в окружении других пар, когда кажется, что идти уже некуда. Здесь и проявляется станцованнысть пары — партнёр должен выбирать правильные направления и вести партнёршу, а та, в свою очередь, должна понимать, что от неё хочет партнёр в той или иной ситуации.

СТИЛЬ ПАРЫ — Как пара смотрится вместе, костюмы, поведение на паркете. Это тоже далеко не самый последний критерий оценки.

Виды соревнований и программ по спортивным танцам

Сейчас по спортивным танцам проводятся соревнования. Сформировалось несколько программ:

европейская,

латиноамериканская,

двоеборье (десять танцев),

европейский и латиноамериканский секвей (трехминутное шоу под оригинальную музыку),

европейский и латиноамериканский формейшн (соревнования ансамблей из 8-ми пар).

Любительские чемпионаты мира проводятся под эгидой WDSF (ранее IDSF), а профессиональные — под покровительством Всемирного танцевального совета.

Наиболее престижными в мире продолжают оставаться английские конкурсы, в частности, UK Open и Блэкпульский фестиваль (англ. Blackpool Dance Festival).

Ещё одним направлением конкурсного танца являются соревнования смешанных пар Профессионал-Любитель (Pro-Am) данное направление особенно развито в США и Канаде.

В Соединенных Штатах Америки сохраняется своеобразный национальный вариант как некоторых бальных танцев, так и проведения соревнований по ним — «American Smooth», «American Rhythm».

Этап начальной подготовки.

Основная цель тренировки: освоение базовых элементов средней группы трудности, освоение базовых фигур танцев. Специальная техническая подготовка и формирование стиля выполнения фигур и танцев.

Основные задачи:

1. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортивными бальными танцами и к здоровому образу жизни.
2. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
3. Овладение техникой, построенной на освоении и понимании основных

принципов танцевальных передвижений в разных танцах.

4. Развитие специальных физических качеств: аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

5. Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

6. Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.

7. Знакомство с основами танцевального этикета. Начальная музыкально-двигательная подготовка, музыкальная грамота.

Факторы, ограничивающие нагрузку.

Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом.

1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.

2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.

3. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения.

4. Регулярные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны.

5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 мин.

6. Особенна велика роль подражательного и игрового рефлексов.

7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых.

Особенности обучения на этом этапе.

Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.

Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости.

При преобладании на занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения.

Значительное внимание уделять мышцам-разгибателям и развитию координации движений.

Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер.

Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.

Основные методы: наглядный метод (с правильным показом), игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные средства на этапе обучения подвижные игры, строевые, общеразвивающие, игровые упражнения и подводящие упражнения к танцам.

1. Виды шагов на полупальцах:

- мягкий;
- высокий;
- острый;
- пружинящий;

- двойной (с приставкой) – вправо, влево;
- вперед, назад;
- скрестный;
- в полуприседе на носках;
- перекатный;
- в противоходе;
- галоп.

2. Виды бега:

- на полупальцах;
- высокий;
- назад;
- боком скрестно.

3. Упражнения в равновесии на баланс:

- стойка на носках на двух, на одной ноге;
- переход с одной ноги на другую с носка на носок;
- равновесия

4. Упражнения на развитие ловкости:

- статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

5. Упражнения на гибкость и силу:

- пассивно – маховые, пружинные движения;
- активно – скоростно-силовые, с резиновым жгутом;
- мышц шей (повороты, расслабления, вращения);
- мышц туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
- мышц ног (сгибания, разгибания, отведения, привидения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
- мышц спины;
- мышц брюшного пресса;
- мышц голени и стопы;
- мышц бедра;

6. Складка.

7. Наклоны:

- вперед, в сторону, назад.

8. Упражнения на развитие быстроты:

- скакалка, бег с ускорением;
- упражнения с увеличением амплитуды движения.

9. Волны:

- волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;
- волна вперед, назад, боковая.

10. Вращения:

- переступанием;

11. Строевые упражнения:

- построение в колонну по три (четыре);
- перестроение из одной шеренги в две и т.д.

-перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).

12. Общеразвивающие упражнения:

-ОРУ на месте,;

-в движении и в парах;

-ОРУ с партнером.

13. Легкоатлетические упражнения:

-бег на короткие дистанции;

-бег с низкого старта;

-старт из различных исходных положений;

-выполнение упражнений с максимальной скоростью;

-выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам;

-челночный бег 3 * 10 м.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Тренировочный этап.

Основная цель: развитие физических качеств, специальных двигательных умений, психических функций, необходимых для успешной деятельности в танцевальном спорте.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, закаливание.

2. Устранение недостатков в уровне физической подготовленности.

Всесторонняя физическая подготовка

3. Освоение и совершенствование техники, формирование структуры танца.

Базовая хореографическая подготовка

4. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

5. Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

6. Формирование психологической готовности к соревнованиям

7. Регулярное участие в соревнованиях.

8.Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки.

Факторы, ограничивающие нагрузку.

Развитие идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования.

Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств. Значительного развития достигает кора головного мозга. II сигнальная система, слово имеют все большее значение. Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения.

Особенности обучения на этом этапе.

Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным движениям, также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты.

Все большое значение должны приобретать **словесные методы**. В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Основные средства.- упражнения, близкие к технике танца, базовым структурам движений.

1.Упражнения на гибкость и силу:

- пассивно – маховые, пружинные движения;
- активно – скоростно-силовые, с резиновым жгутом;
- мышц шей (повороты, расслабления, вращения);
- мышц туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
- мышц ног (сгибания, разгибания, отведения, привидения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);

- мышц спины;
- мышц брюшного пресса;
- мышц голени и стопы;
- мышц бедра;

2. Упражнения на развитие ловкости:

- статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

3. Складка(стоя, сидя)

4. Шпагаты.

5. Упражнения на развитие быстроты:

- скакалка, бег с ускорением;
- упражнения с увеличением амплитуды движения.

6. Вращения - переступанием;

7. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур на фоне усталости.

8. Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции;
- бег с низкого старта;
- старт из различных исходных положений;
- выполнение упражнений с максимальной скоростью;
- выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам;
- челночный бег 3 x 10 м.

9. Подвижные игры.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Программный материал для практических занятий.

Определение основных понятий. Общие допущения и ограничения.

Состав программ. Термины и сокращения, разрешенные для использования в официальных документах и устных объявлениях:

Европейская программа

- | | |
|---|-------------|
| - Европейские танцы – Стандарт - СТ - ST; | |
| Медленный вальс (Английский вальс) | - МВ или W; |
| Танго | - Т; |
| Венский вальс | - ВВ или V; |
| Медленный фокстрот | - МФ или F; |
| Быстрый фокстрот (Квикстеп) | - БФ или Q; |

Латиноамериканская программа

- Латиноамериканские танцы – Латина - ЛА - LA;
- Самба - С или S;
- Ча ча ча - Ч или Ch;
- Румба - Р или R;
- Пасодобль - П или P;
- Джайв - Д или J.

Разрешенное количество и обязательный порядок исполнения танцев:

- в классе “Е” и группе Д 1 6 танцев: МВ, ВВ, БФ; С, Ч, Д;
- в классе “Д” и группе Д 2 8 танцев: МВ, Т, ВВ, БФ; С, Ч, Р, Д;
- в классе “С” кроме группы Д 2 10 танцев: МВ, Т, ВВ, МФ, БФ, С, Ч, Р, П, Д

во всех остальных классах и группах:

- Латиноамериканская программа 5 танцев: С, Ч, Р, П, Д
- Европейская программа 5 танцев: МВ, Т, ВВ, МФ, БФ

На соревнованиях по 6, 8, 10 танцам финал должен начинаться с Европейской программы.

На всех соревнованиях полуфинал и финал одной группы должны проводиться в один день и в одном отделении.

Допустимая продолжительность звучания и характер музыкального сопровождения:

При исполнении МВ, Т, МФ, БФ; С, Ч, Р 1,5 минуты

При исполнении ВВ, Д 1 минута

Изменение продолжительности звучания допускается в особых случаях и только по решению главного судьи.

Для сопровождения танцев в исполнении пар групп Д 1, Д 2 разрешается использовать только инструментальную музыку. Использование музыки с вокалом не разрешается.

Допустимые темпы исполнения музыкального сопровождения танцев (такты в минуту):

МВ	28-30	С	50-52
Т	31-33	Ч	30-32
ВВ	58-60	Р	25-27
МФ	28-30	П	60-62
БФ	50-52	Д	42-44

*Изменения в темпы вносятся по мере принятия решения Президиума ИДСФ об их изменении.

Изъятия танцев и сокращение звучания пасодобля.

В соответствии с Правилами Международной федерации танцевального спорта на открытых и закрытых турнирах IDSF изъятия танцев и сокращение звучания пасодобля не разрешается.

На чемпионатах, первенствах и кубках России изъятия танцев допускаются только в первом отборочном туре и редансе. При этом все танцы должны исполняться начиная с 1/8 финала.

На всех прочих турнирах изъятия танцев допускаются во всех отборочных турах, включая 1/4 финала.

На всех турнирах сокращение звучания пасодобля в полуфинале и финале не допускаются.

Разрешенное количество изъятий танцев:

Из 10, 8, 6 танцев – по одному из каждой программы,

Из 5 танцев – один.

Танцы, разрешенные для изъятия:

На турнирах по классам	На турнирах по возрастным категориям	Танцы
“E”, “D”	Д 1, Д 2	ВВ и Д
“C”, “B”, “A”, “S”, “M”	Ю 1, Ю 2, Молодёжь, Взрослые, Сеньоры	ВВ или БФ, П или Д

Изъятие одного и того же танца в двух турах подряд не разрешается.

Решения по изъятию и сокращению звучания принимает только главный судья по представлению организатора турнира.

Во всех квалификационных группах не разрешается исполнять **поддержки**.

В соответствии с Правилами международной федерации танцевального спорта под **поддержкой понимается** такое движение или состояние, при исполнении которого один партнер отрывается от паркета обе ноги одновременно при содействии или помощи или усилии или поддержке любой части тела другого партнера.

В классах «E», «Д», «С» нельзя делать позы (line), прыжки, Grand Battement, Developpe, Attitude, Grand Rond, низкие растяжки. Броски типа kick и flick можно делать с подъемом ноги не выше чем на 45 градусов.

В классах «E» и «Д» необходимо исполнять только фигуры, перечисленные в **Приложения № 1**, строго придерживаясь унифицированной техники и ритма.

В латиноамериканских танцах используются только основные позиции рук (виоизмененные 1,2,3 позиции). Без соединения рук можно танцевать не более 4 тактов (в танце джайв - 6).

В танце «ча-ча-ча» вместо шассе можно исполнять **в классе «Д»** Ronde Chasse, Hip Twist Chasse, Slip Chasse. **В классе «С»** можно танцевать Crossover Chasse, Ronde Close Chasse, Three Step Turn.

В ритме «гуапача» в ча-ча-ча можно танцевать **в классе «Д»** Close Basic, Check. **В классе «С»** - Time Step, Fan, Turkish Towel, Cross Basic.

В танце джайв разрешается **в классе «Д»** в фигуре Ball Change вместо точки исполнять «флик». **В классе «С»** можно вместо шассе танцевать Single Step, Double Step.

Во всех латиноамериканских танцах разрешается **в классе «С»** исполнять фигуры в различных позициях, характерных для данного танца и использовать различные положения рук. Например, **в самбе** можно танцевать в теневой позиции фигуры Travelling Volta, Circular Volta, Bota Fogos, Corta Jaca, Crusado Locks, Roll. **В ча-ча-ча:** Open Basic, Close Basic, Time step в ритме “гуапача”, Ronde Chasse, Cuban Break, Split Cuban Break.

В европейских танцах разрешается **в классе «С»** соединять элементы фигур, партнеру танцевать шаги дамы и наоборот. Допускается танцевать фигуры из других европейских танцев.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен ив год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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.
---	----	------	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Обучение танцевальному спорту предполагает занятие хореографией. Понятие «хореография» включает в себя то, что относится к искусству танцев: классических, народных, историко-бытовых, современных. Под хореографической подготовкой понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры и расширение арсенала выразительных средств гимнастов. Занятия хореографией способствуют решению ряда организационных задач. Знакомство с народными, историко-бытовыми традициями приобщает занимающихся к достоянию культуры различных народов. Использование музыки на уроках способствует овладению основами музыкальной грамоты, воспитывает музыкальность, развивает интеллектуальные способности .

Большое разнообразие средств и методов проведения занятий по хореографии даёт возможность одновременно осуществлять физическую подготовку, развивать гибкость, совершенствовать координацию движений, укреплять мышечно-связочный аппарат, способствует развитию выносливости. На уроках хореографии осуществляется техническая подготовка: осваиваются различные прыжки, равновесия, повороты и др.

Одной из важных **задач урока** хореографии является воспитание артистичности. Хореографическая подготовка способствует также формированию школы движений.

Классические танцы формируют представления о позициях рук, ног, движениях туловищем, поворотах, равновесиях и прыжках. *Народные танцы* уходят корнями в далёкое прошлое. Эти танцы возникли в быту как народное творчество и в то же время многие из них (полонез, галоп, мазурка, вальс, полька, и др.) были популярны в высшем свете. *Акробатические упражнения* содержат кувырки, перекаты, шпагаты, перевороты, перекидки и др. *Упражнения школы движений* формируют выпрямленное положение тела, оттянутые носки, прямые руки и ноги, приподнятый подбородок и т. д. *Специальные общеразвивающие упражнения* направлены на формирование положений тела и его звеньев в пространстве, повороты и перемещения звеньев тела и др. *Упражнения художественной гимнастики*

содержат волны туловищем и руками, различные взмахи, повороты, прыжки. *Бальные танцы* представлены европейской и латиноамериканской программами.

Рекомендуемые для изучения основные движения

Пор де бра - вперёд, назад - наклон.

Деми плие - полуприседание.

Гранд плие - глубокое приседание.

Батман тандю - выставление ноги на носок.

Батман тандю жете - махи на 45°.

Батман тандю сутеню - полуприседание с выставлением ноги на носок.

Батман фондю - приседание на одной, другая согнута к щиколотке.

Спор ле куделье - нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги.

Батман франпе - резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45°.

Ронд де жамб пар терр - круги ногой по полу.

Ронд де жамб ан лер - круги голенюю из положения нога в сторону на высоту 45°.

Адажио - медленно.

Ремве - подъем на полупальцы.

Гранд батман жете - махи ногами на 90° и выше.

Гранд батман жете баланс - махи ногами вперёд, назад.

Дубль - двойной.

Крестом вперёд - движение ногой вперёд - в сторону - назад - в сторону.

Батман девлоппе - 4 движения ноги вперёд, в сторону и назад крестом.

В процессе занятий хореографическими упражнениями дети овладевают школой движений, что в дальнейшем положительно влияет на манеру исполнения вольных упражнений и выразительность движений. Занятия хореографией следует проводить в основной части урока или в подготовительной части урока в виде разминки, когда упражнения достаточно хорошо освоены. Хореографические упражнения, как правило, начинают осваивать у дополнительной опоры, лицом к ней и по мере их усвоения переходят к более сложным исходным положениям, боком к опоре и без дополнительной опоры.

Следует учитывать возрастные особенности детей 7-8 лет, так как они легче справляются с работой динамического характера, и выполнение упражнений статического характера представляет для них значительную трудность. Хореографические упражнения следует чередовать с общеразвивающими упражнениями и специальными упражнениями на воспитание правильной осанки, что является одним из существенных требований к школе движений.

На этапе начального обучения упражнения нужно изучать стоя лицом к опоре на всей стопе. Хват руками на уровне диафрагмы, стойки по первой, второй, третьей и шестой позициям. Выворотность нужно развивать постепенно, уделяя особое внимание с первых занятий укреплению мышечных групп свода стопы. Общеразвивающие упражнения рекомендуется выполнять из различных исходных положений.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматриваются (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);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Н п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	6
4.	Жилет с отягощением	штук	14
5.	Зеркало 12x2 м	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	14
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
9.	Обруч гимнастический	штук	14
10.	Палка гимнастическая	штук	14
11.	Пояс утяжелительный	штук	14
12.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13.	Скалка гимнастическая	штук	14
14.	Станок хореографический 12 м	комплект	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	7
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17.	Утяжелители для ног	комплект	14
18.	Утяжелители для рук	комплект	14
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Паркет (паркетная доска) от 162 кв.м	комплект	1
21.	Брусья гимнастические	штук	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измере- ния	Расчет- ная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствов- ания спортивного мастерства	количеств ко	срок эксплуатации (лет)
1.	Коврик гимнастиче- ский	штук	на обучаю- щегося	1	2	1	2	1
2.	Скакалка гимнастиче- ская	штук	на обучаю- щегося	-	-	1	2	1
3.	Утяжелите- ли для ног	комплект	на обучаю- щегося	-	-	-	-	1
4.	Утяжелите- ли для рук	комплект	на обучаю- щегося	-	-	-	-	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине "европейская программа"	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1
6.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1

	"латиноамериканская программа"								
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Наколенники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1	3	1
10	Налокотники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1	3	1
11	Напульсники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1	3	1
12	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
13	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
14	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины "европейская программа"	пар	на обучающегося	-	-	4	1	6	1
15	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины "латиноамериканская программа"	пар	на обучающегося	-	-	4	1	6	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.2.1. Укомплектованность Организации 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 и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается прохождением курсов повышения квалификации тренеров-преподавателей не реже одного раза в четыре года.

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство СААМ, 1995.
2. "The Laird Technique of Latin Dancing" - Walter Laird, The Commemorative Edition 2009.
3. "Technique of Ballroom Dancing" - Guy Howard, 6-th Edition, 2011.
4. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам, 2006.
5. Техника исполнения европейских танцев. Фокстрот. Квикстеп. Венский вальс. Танго. Медленный вальс. - Имперское общество учителей танцев, 2009.
6. Рубинштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор, пара. - 2009.
7. Рубинштейн Нина. Закон успешной тренировки. - М., «Один излучших», 2002.
8. Рубинштейн Нина. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М., «Маренго
9. Говард Г. «Техника европейских танцев» М, «Артис», 2003
10. Васильева, Т.К. Секрет танца: Методическое пособие / Т.К. Васильева. - СПб.: "Диамант", ООО "Золотой век", 1997.
11. Весновский, Л.Д. Бальный танец от А до Я: Справочник терминов, понятий, определений / Л.Д. Весновский. - Новосибирск: ЦЭРНС, 1997. - 40 с.
13. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А.
14. Белогородского / Гай Говард. - М.: «Артис», 2003. - 255с. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А.
15. Белогородского / Уолтер Лэрд. - Часть I. - М.: «Артис», 2003. - 179с. 12. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер с англ. А
16. Белогородцева / Уолтер Лэрд. - Часть II. - М.: «Артис», 2003. - 243 с. 13. Лэрд Уолтер. Техника европейских танцев Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев: Часть первая.
17. Квикстеп / А. Мур. - Санкт-Петербург, 1993. - 49с Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Часть вторая.

Интернет-ресурсы

18. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
19. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
20. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
21. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
22. <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
23. <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
25. <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно - образовательных ресурсов
26. <http://www.rusdsu.ru> - Союз танцевального спорта России
27. <http://www.fts.spb.ru> - Федерация танцевального спорта Санкт- Петербурга