



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ  
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА И  
АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



# ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла».

Рецензент:

Сингина Надежда Фёдоровна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики танцевального спорта ФГБОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

## Оглавление

Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».....	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».....	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».....	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	12
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
III. Система контроля.....	18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».....	18
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».....	20
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	20
IV. Рабочая программа по виду спорта «танцевальный спорт».....	21
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки.....	21
4.1.1. Этап начальной подготовки.....	21
4.1.1.1. Этап начальной подготовки до года.....	21
4.1.1.2. Этап начальной подготовки свыше года.....	24
4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	27
4.1.2.1. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.....	27
4.1.2.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет.....	32
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	35

4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства .....	38
4.2. Структура учебно-тренировочных занятий.....	40
4.3. Общая характеристика учебно-тренировочного занятия .....	41
4.4. Психологическая подготовка.....	44
4.5. Теоретическая подготовка.....	47
4.6. Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях танцевального спорта.....	48
4.7. Учебно-тематический план .....	50
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	50
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» .....	51
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».....	51
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» .....	51
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».....	52
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	56

### Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 1144н);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 961 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2023 № 900 «Об утверждении правил вида спорта «танцевальный спорт» (далее – Правила вида спорта);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.02.2024 № 105 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Примерная программа);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки Программы. Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают Программу с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## **I. Общие положения**

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «танцевальный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

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

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся, спортсмены) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

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

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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
  - на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее соответственно – этапы НП и УТ) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;
  - на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (далее соответственно – этапы ССМ и ВСМ) – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Согласно пункту 9 ФССП для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, то есть возраст зачисления на определенный этап спортивной подготовки определяется по году рождения. Также при комплектовании учебно-тренировочных групп следует учитывать возрастные закономерности становления спортивного мастерства.

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

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	10-18	16-24	18-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	520-936	832-1248	936-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе НП – двух часов;
- на этапе УТ – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов;
- на этапе ВСМ – четырех часов.

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

Организация может изменять объемы часов в рамках диапазона, указанного в ФССП. Объем Программы на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной организации, реализующей спортивную подготовку, зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.). В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, спортивные соревнования.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

#### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия**

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

### **2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на этапе УТ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на этапе УТ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на этапе УТ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на этапе УТ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах НП и УТ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации.

Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

### 2.3.3. Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Организация направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, 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 с учетом параметров, указанных в таблице 3.

Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований согласно Положению (регламенту) соревнований.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	4	4	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	2	4
Основные	2	4	4	4	5	6

\*Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочные сборы), но не ниже установленного ФССП.

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки, периода обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируется Организацией самостоятельно в содержательной части.

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 виду спорта «танцевальный спорт».

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет время, отводимое на их освоение/участие по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, применяющийся при реализации Программы представлено в приложении № 5 к ФССП.

Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

**Профориентационная работа.**

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (на этапах ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

**Здоровьесбережение.**

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

**Патриотическое воспитание.**

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим действиям и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Календарный план воспитательной работы может корректироваться в течение учебно-тренировочного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный, иллюстративный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить его в соответствии с фактической проводимой работой.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя, в том числе, следующие документы и источники:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- приказ № 464;
- приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:

<https://rusada.ru>

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

*Инструкторская практика.* В период учебно-тренировочных занятий применяется инструкторская практика, когда обучающийся практикует умения показывать специальные упражнения, технические элементы по видам спортивной подготовки для других обучающихся учебно-тренировочной группы. Инструкторская практика помогает обучающимся глубже понять специфику выполнения упражнения, изучить последовательность действий при его выполнении, тем самым формируя у обучающихся профессиональные навыки, необходимые при прохождении спортивной подготовки.

*Судейская практика.* Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по правилам вида спорта, которые они приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий по теоретической подготовке в зависимости от этапа спортивной подготовки и уровня их спортивной квалификации.

Обучающиеся, участвуя в судейской практике в качестве волонтера, помощника спортивного судьи и других статусах спортивных судей, предусмотренных правилами вида спорта, по которым проводятся спортивные соревнования приобретают опыт в судействе, а также умения по ведению и организации спортивных соревнований.

Обучающимся, участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может



присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На ЭНП в виде спорта «танцевальный спорт» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4.

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

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования и самостоятельно может разработать иную форму планирования.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств

Мероприятие	Периодичность
НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	

Восстановительные мероприятия	
...	
ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологические мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

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:

На этапе НП:

- 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 этап УТ.

На этапе УТ:

– 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап ССМ.

На этапе ССМ:

- 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;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап ВСМ.

На этапе ВСМ:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в приложениях № 6-9 к ФССП и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки регламентируются в приложениях № 7-9 к ФССП.

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

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки**

#### **4.1.1. Этап начальной подготовки**

Этап НП – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством и проводится отбор для последующих занятий танцевальным спортом.

Задача этапа НП – создание фундамента для разностороннего физического развития спортсменов: общей выносливости, ловкости, гибкости. Овладение основами техники, приобретение необходимых теоретических знаний.

Основные средства учебно-тренировочного процесса:

- подвижные и спортивные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, перевороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- технико-тактические комплексы (далее - ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

#### **4.1.1.1. Этап начальной подготовки до года**

##### **Особенности обучения:**

Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между учебно-тренировочными занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. Применение упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

### **Общая физическая подготовка (далее - ОФП):**

1. Комплекс упражнений для развития физических качеств, таких как: сила, быстрота, ловкость и т.д.
2. Игроритмика – специальные упражнения для согласования движений с музыкой.
3. Игрогимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево).
4. Перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг).
5. Общеразвивающие упражнения для разминки:
  - ходьба на носках, каблуках;
  - ходьба с перекатами;
  - ходьба, высоко поднимая колени;
  - выпады вперед, назад, в сторону;
  - ход лицом и спиной;
  - бег с подскоками;
  - галоп лицом и спиной в центре и со сменой ног;
  - полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе;
  - прыжки на двух ногах, одной ногой;
  - махи ногами с опорой руками и без опоры.

### **Специальная физическая подготовка (далее - СФП):**

1. Комплекс упражнений для развития специальных физических способностей, таких как:
  - координация движений;
  - сила стопы, плечевого пояса, спины и т.д.;
  - быстрота, ловкость и т.д.;
  - гибкость (растягивание связок ног, корпуса и т.д.).
2. Музыкально-ритмическая подготовка:
  - специальные упражнения для согласования движений с музыкой;

- упражнения для сочетания ритмического рисунка;
  - выполнение различных заданий под музыку.
3. Диско-танцы – изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, входящие в программу:
- 3.1. Бесконтактные:
- «Стирка»;
  - «Локомотив».
- 3.2. Контактные:
- «Вару-вару»;
  - «Модный рок»;
  - «Полька».

#### **Техническая подготовка:**

1. Европейские танцы.
- 1.1. Медленный вальс:
- закрытые перемены;
  - малый квадрат; квадрат по четвертям;
  - квадрат по четвертям в сочетании с закрытыми переменами.
2. Латиноамериканские танцы.
- 2.1. Самба:
- ритм баунс;
  - основное движение с ПН (правая нога);
  - самба виск вправо и влево.
- 2.2. Ча-ча-ча:
- шассе вправо и влево;
  - основное движение в закрытой позиции;
  - чек из открытой контр ПП (позиция «променад») и открытой ПП (Нью-Йорк);
  - поворот на месте влево или вправо;
  - поворот под рукой влево или вправо;
  - тайм-степ;
  - рука в руке.

#### **Технико-тактическая подготовка:**

1. Постановка индивидуальной соревновательной программы с учетом индивидуальных способностей, распределение сил и тактика поведения на паркете.
2. Подготовка танцоров к формированию пары, составление программы, взаимодействие танцоров, тактика поведения.

**Хореография:**

## 1. Элементы классического танца:

## 1.1. Основные позиции рук:

- подготовительная;
- первая;
- вторая;
- третья.

## 1.2. Основные позиции ног:

- естественная;
- первая;
- вторая;
- третья;
- четвёртая;
- шестая.

## 1.3. Упражнения для ног:

- «плие»;
- «батман тандю».

Середина на полу (на ковриках) упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки.

**4.1.1.2. Этап начальной подготовки свыше года****ОФП:**

## 1. Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности:

- гимнастика на полу;
- силовые упражнения;
- упражнения на развитие координации.

## 2. Строевые приёмы (повороты направо, налево).

## 3. Перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг).

## 4. Общеразвивающие упражнения для разминки:

- ходьба на носках, каблуках;
- ходьба с перекатами;
- ходьба, высоко поднимая колени;
- выпады вперед, назад, в сторону;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;



- галоп лицом и спиной в центре и со сменой ног;
- полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе;
- прыжки на двух ногах, одной ноге;
- махи ногами с опорой руками и без опоры.

### **СФП и хореография:**

1. Комплекс упражнений для развития специальных физических способностей, таких как:
  - координация движений;
  - сила стопы, плечевого пояса, спины и т.д.;
  - быстрота, ловкость и т.д.;
  - гибкость (растягивание связок ног, корпуса и т.д.).
2. Элементы пластики (джаз).
3. Игроритмика – специальные упражнения для согласования движений с музыкой.
4. Игротимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево).

### **Техническая подготовка:**

1. Европейские танцы.
  - 1.1. Медленный вальс:
    - правый поворот;
    - левый поворот;
    - виск;
    - правый спин поворот;
    - поступательное шассе вправо;
    - шассе из ПП;
    - правый поворот с хэзитейшн.
  - 1.2. Венский вальс:
    - правый поворот.
  - 1.3. Квикстеп:
    - четвертной поворот вправо;
    - поступательное шассе;
    - правый поворот на углу зала;
    - типпл шассе вправо;
    - лок степ вперед;
    - лок степ назад.
2. Латиноамериканские танцы.
  - 2.1. Самба:
    - основные движения;
    - самба ход на месте;

- променадный самба ход;
- самба ход в сторону;
- теневые ботафого;
- вольты в продвижении вправо или влево.

## 2.2. Ча-ча-ча:

- плечо к плечу;
- три ча-ча-ча;
- основное движение в открытой позиции;
- веер;
- хоккейная клюшка;
- алемана;
- открытый хип твист;
- ча-ча-ча шассе и альтернативные движения.

## 2.3. Джайв:

- основное движение на месте;
- смена мест слева направо;
- смена мест справа налево;
- звено.

### **Технико-тактическая подготовка:**

1. Постановка индивидуальной соревновательной программы с учетом индивидуальных способностей, распределение сил и тактика поведения на паркете.
2. Подготовка обучающихся к исполнению вариаций в паре, составление программы, взаимодействие танцоров, тактика поведения.

### **Хореография:**

1. Классическая разминка, экзерсис у станка:
  - дэми плие и гран плие;
  - батман тандю и батман тандю – жэтэ;
  - рон дэ жамб пар тэр;
  - батман фондю, батман фраппэ и батман дубль фраппе;
  - рон дэ жамб ан лер;
  - пти батман сюр ле ку-дэ-пье;
  - гранд батман жэтэ.
2. Экзерсис на середине зала (без опоры) включает в себя маленькое и большое танцевальное адажио.
3. Прыжки различного характера от маленьких до больших.
4. Растяжка на ковриках.

#### **4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Особое направление в работе на этапе УТ – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, совершенствование основ техники танцевального спорта, приобретение тактического, соревновательного опыта.

Основная задача – обеспечение разносторонней физической подготовленности спортсмена: планомерное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок, применение средств и методов, позволяющих осуществить целенаправленную подготовку с учетом специфики танцевального спорта.

Для спортсменов с подготовкой до трех лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше трех лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

##### **4.1.2.1. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет**

###### **ОФП:**

1. Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности:
  - гимнастика на полу;
  - силовые упражнения;
  - упражнения на развитие координации.
2. Общеразвивающие упражнения для разминки:
  - ходьба на носках, каблуках;
  - ходьба с перекатами;
  - ходьба, высоко поднимая колени;
  - выпады вперед, назад, в сторону;
  - ход лицом и спиной;
  - бег с подскоками;
  - галоп лицом и спиной в центре и со сменой ног;
  - полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе;
  - прыжки на двух ногах, одной ногое;

- махи ногами с опорой руками и без опоры.

### **СФП и хореография:**

1. Комплекс упражнений для развития специальных физических способностей, таких как:
  - координация движений;
  - сила стопы, плечевого пояса, спины и т.д.;
  - быстрота, ловкость и т.д.;
  - гибкость (растягивание связок ног, корпуса и т.д.).
2. Элементы классического танца:
  - правильная постановка корпуса, головы, рук, ног;
  - понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги;
  - ориентация в танцевальном зале по точкам;
  - изучение основных движений классического экзерсиса у станка;
  - введение в работу гимнастического тренажёра и ритмики;
  - изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика.
3. Элементы эстрадного танца:
  - джазовый разогрев;
  - изоляция;
  - упражнения для позвоночника;
  - наклоны и изгибы торса.

### **Техническая подготовка:**

1. Европейские танцы.
  - 1.1. Медленный вальс:
    - закрытый телемарк;
    - открытый телемарк;
    - виск назад;
    - крыло;
    - закрытый импетус поворот;
    - открытый импетус поворот;
    - плетение из ПП;
    - двойной левый спин;
    - наружный спин;
    - поворотный лок вправо;
    - левый фоллэвэй и слип пивот;
    - левое кортэ.
  - 1.2. Танго:

- ход;
- поступательный боковой шаг;
- поступательное звено;
- закрытый променад;
- браш тэп;
- открытый левый поворот;
- открытый променад;
- файв стэп;
- фор стэп перемена;
- вайв стэп в повороте влево;
- открытый променад назад;
- наружный свивл;
- правый твист поворот;
- правый променадный поворот;
- кортэ назад.

#### 1.3. Венский вальс:

- правый поворот;
- перемены с правого в левый поворот;
- перемены с левого в правый поворот;
- левый поворот.

#### 1.4. Медленный фокстрот:

- Перо шаг;
- закрытый импетус поворот;
- левый поворот;
- тройной шаг;
- правый телемарк;
- перо из ПП;
- баунс фоллэвэй с плетение окончанием;
- смена направления;
- изогнутое перо;
- ховер телемарк;
- топ спин;
- открытый телемарк, проходящий правый поворот, наружный свивл.

#### 1.5. Квикстеп:

- типпл шассе влево;
- бегущее окончание;
- закрытый импетус поворот;

- закрытый телемарк;
  - ховер корте;
  - четыре быстрых бегущих;
  - правый бегущий поворот;
  - кросс шассе;
  - бегущее кросс шассе.
2. Латиноамериканские танцы.
- 2.1. Самба:
- раскручивание;
  - коса;
  - самба локи в открытой контр ПП или открытой ПП;
  - корта джака;
  - непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево;
  - левый поворот;
  - роки назад на ПН и ЛН (левая нога).
- 2.2. Ча-ча-ча:
- правый волчок;
  - закрытый хип твист;
  - локон;
  - открытый хип твист;
  - дробный кубинский брейк;
  - кросс бейсик;
  - спираль.
- 2.3. Румба:
- основное движение;
  - алемана;
  - поворот на месте влево и вправо;
  - чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк);
  - хоккейная клюшка;
  - спираль;
  - раскрытие вправо и влево;
  - локон;
  - открытый хип твист;
  - роуп спин;
  - правый волчек.
- 2.4. Пасодобль:
- променадная приставка;

- променад в контрпроменад;
- восемь;
- вращения в продвижении из ПП;
- вращения в продвижении из контр ПП;
- испанская линия;
- вариация с левой ноги;
- синкопированное шассе;
- променадное звено;
- твист поворот;
- фарол.

#### 2.5. Джайв:

- шаги цыпленка;
- раскручивание;
- флики в брейк;
- простой спин;
- двойной кросс хлыст;
- толчок левым плечом (бедром);
- смена мест справа налево с двойным поворотом;
- носок-каблук свивлы.

#### **Технико-тактическая подготовка, в том числе хореография:**

1. Постановка индивидуальной соревновательной программы с учетом индивидуальных способностей, распределение сил и тактика поведения на паркете.
2. Формирование танцевальной пары, составление программы, отработка взаимодействия в паре, тактика поведения.

#### **Хореография:**

- батман тандю – по 1 и 5-й позициям, вначале в сторону и вперёд, в конце года – назад;
- деми плие – боком к станку по 1, 2 и 3-й позициям;
- деми ронд де жамб пар тэр – боком к станку с 1-й позиции по точкам – вперёд в сторону, в сторону вперёд, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги сюр ле ку де пье;
- батман тандю с плие по пяти позициям;
- дубль батман тандю;
- пассе партер;
- батман релеве лянт на 45 градусов;
- батман тандю жете пике.

#### **4.1.2.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет**

##### **ОФП:**

1. Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности:
  - гимнастика на полу;
  - силовые упражнения;
  - упражнения на развитие координации;
  - йога для спортсменов;
  - элементы пластики (джаз).
2. Общеразвивающие упражнения для разминки:
  - ходьба на носках, каблуках;
  - ходьба с перекатами;
  - ходьба, высоко поднимая колени;
  - выпады вперед, назад, в сторону;
  - ход лицом и спиной;
  - бег с подскоками;
  - галоп лицом и спиной в центре и со сменой ног;
  - полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе;
  - прыжки на двух ногах, одной ноге;
  - махи ногами с опорой руками и без опоры.

##### **СФП:**

1. Комплекс упражнений для развития специальных физических способностей, таких как:
  - сила стопы, плечевого пояса, спины и т.д.;
  - быстрота, ловкость и т.д.;
  - гибкость (растягивание связок ног, корпуса и т.д.).
2. Элементы классического танца:
  - правильная постановка корпуса, головы, рук, ног;
  - понятие опорной ноги, толчковой и работающей ноги;
  - ориентация в танцевальном зале по точкам;
  - изучение основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки;
  - введение в работу гимнастического тренажёра и ритмики;
  - изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика.



### 3. Элементы эстрадного танца:

- джазовый разогрев;
- изоляция;
- упражнения для позвоночника: наклоны и изгибы торса;
- кросс;
- передвижения в пространстве: шаги и прыжки;
- комбинация или импровизация.

#### **Техническая подготовка:**

#### 1. Европейские танцы.

##### 1.1. Медленный вальс:

- бегущий спин поворот;
- дрэг хэзитэйшн;
- крыло;
- наружный спин;
- наружный спин с меньшей степенью поворота;
- закрытое крыло;
- левый пивот;
- двойной левый спин;
- ховер кортэ;
- левый фоллэвэй и слип пивот;
- фоллэвэй виск.

##### 1.2. Танго:

- ход;
- поступательный боковой шаг;
- поступательное звено;
- закрытый променад;
- основной левый поворот;
- открытый левый поворот, партнерша в линию;
- открытый променад;
- файв стэп;
- файв стэп с поворотом влево;
- наружный свивл в повороте влево;
- фоллэвей променад;
- наружный спин;
- открытый телемарк;
- ин-аут;
- чейс.

##### 1.3. Венский вальс:

- правый поворот;
- правый флекерл;
- левый флекерл;

– контра чек.

1.4. Медленный фокстрот:

- закрытый импетус поворот;
- открытый импетус поворот;
- закрытый телемарк;
- открытый телемарк;
- правый телемарк;
- ховер кросс;
- плетение из ПП;
- правое плетение;
- левая волна;
- продолженная левая волна;
- топ спин;
- правый ховер телемарк.

1.5. Квикстеп:

- быстрый открытый левый;
- шесть быстрых бегущих;
- правый пивот поворот;
- фиштэйл;
- кросс свил.

2. Латиноамериканские танцы.

2.1. Самба:

- левый ролл;
- вольта по кругу в теневой позиции;
- бег в променад и контр променад;
- корта джака в теневой позиции.

2.2. Ча-ча-ча:

- закрытый хип твист со спиральным окончанием;
- открытый хип твист со спиральным окончанием;
- синкопированный открытый хип твист.

2.3. Румба:

- непрерывный хип твист;
- хабанера-ритм;
- раскрытие вправо и влево;
- поступательные шаги вперед в теневой позиции (Кики вокс);
- три тройки;
- непрерывный хип твист по кругу;
- три алеманы.

2.4. Пасодобль:

- шестнадцать;
- большой круг;
- променад в контр променад;
- разъединение;

- синкопированное разъединение;
- твисты;
- вариация с левой ноги;
- двойной удар пикой;
- променадная приставка;
- твист поворот;
- фоллэвей-окончание к разъединению.

#### 2.5. Джайв:

- муч;
- перекрученный фоллэвэй троуэвэй;
- смена мест с права налево с двойным поворотом;
- шугэ пуш.

#### **Технико-тактическая подготовка:**

1. Постановка индивидуальной соревновательной программы с учетом индивидуальных способностей, распределение сил и тактика поведения на паркете.
2. Формирование танцевальной пары, составление программы, выстраивание взаимодействия между спортсменами, тактика поведения.

#### **Хореография:**

1. Классическая разминка, экзерсис у станка:
  - дэми плие и гранд плие;
  - батман тандю и батман тандю – жэтэ;
  - ронд дэ жамб пар тэр;
  - батман фондю;
  - батман фраппэ и батман дубль фраппе;
  - ронд дэ жамб ан лер;
  - пти батман сюр ле ку-дэ-пье;
  - гранд батман жэтэ.
2. Экзерсис на середине зала (без опоры) включает в себя:
  - маленькое и большое танцевальное адажио;
  - прыжки различного характера от маленьких до больших;
  - характерные танцы и этюды на середине.
3. Растяжка на ковриках.

#### **4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства**

Основное направление в работе на этапе ССМ – дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов учебно-тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов.

Основная задача – завершение базовой подготовки спортсменов, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Распределение учебно-тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодами этапам обучения для спортсменов, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе ССМ, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годичный цикл может состоять из 1-2 макроциклов, в зависимости от сроков главных соревнований. Если промежуток времени между ними более двух месяцев, то можно планировать в годовом цикле двух цикловую подготовку.

Объем специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет 18-22%, объем технической подготовки составляет 40-50% от общего объема учебно-тренировочных занятий.

В группы, проходящие подготовку на этапе ССМ, переводятся спортсмены, которым присвоен спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Перевод на следующий период на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе ССМ – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных качеств спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса спортивной подготовки.

#### **ОФП:**

1. Комплекс упражнений для совершенствования и сохранения уровня физических качеств, таких как:
  - сила;
  - быстрота;
  - ловкость;
  - гибкость и т.д.

#### **СФП и хореография:**

1. Комплекс упражнений для развития специальных физических способностей, таких как:
  - сила стопы, плечевого пояса, спины и т.д.;
  - быстрота, ловкость и т.д.;
  - гибкость (растягивание связок ног, корпуса и т.д.).
2. Элементы классического танца:
  - закрепление наработанной постановки корпуса, головы, рук, ног;

- закрепление понятий опорной ноги, толчковой и работающей ноги;
- исполнение основных элементов в танцевальном зале по точкам;
- совершенствование основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки;
- проработка основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика.

### **Техническая подготовка:**

#### **1. Европейские танцы.**

Развитие исполнительского уровня в демонстрации технического качества используемых основных действий, принципов взаимодействия и музыкальной интерпретации на базе уже изученных фигур, с усложнением ритмического рисунка посредством применения затактовых действий, синкопирования, особенностей внутритактового ведения с продуманным подходом к психоэмоциональной выразительности, лежащей в основе индивидуального стиля и характерного для каждого танца художественного образа пары.

#### **2. Латиноамериканские танцы.**

Развитие исполнительского уровня в демонстрации технического качества используемых основных действий, принципов взаимодействия и музыкальной интерпретации на базе уже изученных фигур, с усложнением ритмического рисунка посредством применения затактовых действий, синкопирования, особенностей внутритактового ведения с продуманным подходом к психоэмоциональной выразительности, лежащей в основе индивидуального стиля и характерного для каждого танца художественного образа пары.

### **Технико-тактическая подготовка:**

1. Постановка особой хореографии для каждой соревновательной программы с учетом индивидуальных способностей спортсменов, распределения сил и тактики поведения на паркете.
2. Формирование танцевальной пары для составления перспективной программы, с учетом ранее наработанных и вновь формируемых принципов взаимодействия и тактики поведения.

### **Хореография:**

1. Совершенствование экзерсиса у опоры, на середине.
2. Совершенствование техники поворотов турляев и пируэтов на 720°, 1080° (у опоры и на середине - тан лие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720°, 1080°).
3. Совершенствование равновесий у опоры и на середине.
4. Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков.
5. Совершенствование хореографической подготовки, координации, выразительности и эмоциональности выполнения движений.

6. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).
7. Растяжка на полу.

#### **4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства**

Основное направление в работе на этапе ВСМ – интенсификация учебно-тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменение соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведение до совершенства технического и тактического мастерства.

Основная задача – подготовка из числа спортсменов мастеров спорта, мастеров спорта международного класса, кандидатов в сборные команды России.

Объем специальной физической подготовки на этапе ВСМ составляет 18-22%, объем технической подготовки составляет 42-52% от общего объема учебно-тренировочных занятий.

Распределение учебно-тренировочных нагрузок, средств общей, специальной подготовки и теоретических занятий по годам, периодами этапам спортивной подготовки для групп этапа ВСМ осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

При планировании нагрузок и соотношений средств общей и специальной подготовки при проведении учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что спортсмен добивается более высокого и надежного прироста достижений, если увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность плавно повышается. Скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное, это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки.

В зависимости от сроков, количества главных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой и т.д. При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состоит из повторяющихся периодов (базовых и соревновательных) и мезоциклов (восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на главных соревнованиях года.

Основные цели – профилактические мероприятия, ускорение процессов восстановления сил в результате переключения на тренировки другой направленности с применением средств ОФП.

В группы, проходящие подготовку на этапе ВСМ, переводятся спортсмены, которым присвоено спортивное звание «мастер спорта».

**ОФП:**

1. Комплекс упражнений для совершенствования и сохранения уровня физических качеств, таких как:
  - сила;
  - быстрота;
  - ловкость;
  - гибкость и т.д.

**СФП и хореография:**

1. Комплекс упражнений для развития специальных физических способностей, таких как:
  - сила стопы, плечевого пояса, спины и т.д.;
  - быстрота, ловкость и т.д.;
  - гибкость (растягивание связок ног, корпуса и т.д.).
2. Элементы классического танца:
  - закрепление наработанной постановки корпуса, головы, рук, ног;
  - закрепление понятий опорной ноги, толчковой и работающей ноги;
  - исполнение основных элементов в танцевальном зале по точкам;
  - совершенствование основных движений классического экзерсиса у станка, экзерсис на середине, прыжки;
  - проработка основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика.

**Техническая подготовка:**

1. Европейские танцы.

Доведение до максимума уровня исполнительского мастерства в демонстрации технического качества используемых основных действий, принципов взаимодействия и музыкальной интерпретации на базе уже изученных фигур, с усложнением ритмического рисунка посредством применения затактовых действий, синкопирования, особенностей внутритактового ведения с продуманным подходом к психо-эмоциональной выразительности, лежащей в основе индивидуального стиля и характерного для каждого танца художественного образа пары.

2. Латиноамериканские танцы.

Доведение до максимума уровня исполнительского мастерства в демонстрации технического качества используемых основных действий, принципов взаимодействия и музыкальной интерпретации на базе уже изученных фигур, с усложнением ритмического рисунка посредством применения затактовых действий, синкопирования, особенностей внутритактового ведения с продуманным подходом к психо-эмоциональной выразительности, лежащей в основе индивидуального стиля и характерного для каждого танца художественного образа пары.

**Технико-тактическая подготовка:**

1. Постановка индивидуальной соревновательной программы с учетом индивидуальных способностей, распределение сил и тактика поведения на паркете.
2. Подбор танцоров в пару, составление программы, взаимодействие танцоров, тактика поведения.

**Хореография:**

1. Совершенствование экзерсиса у опоры, на середине.
2. Совершенствование техники турлянь и поворотов (пируэтов) на  $720^\circ$ ,  $1080^\circ$  (у опоры и на середине - тан лие на  $90^\circ$  и выше, на полупальцах, с пируэтом на  $720^\circ$ ,  $1080^\circ$ ).
3. Совершенствование равновесий у опоры и на середине.
4. Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков.
5. Совершенствование хореографической подготовки, координации, выразительности и эмоциональности выполнения движений.
6. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).
7. Растяжка на полу.

При подготовке к соревнованиям в процессе разработки хореографии и исполнительской музыкальности важно обратить внимание спортсменов на:

- определение смысловых характеристик вариаций в рамках конкретных фрагментов характерного музыкального сопровождения;
- разъяснение особенностей акцентированности фрагментов исполняемых фигур по музыкальным долям и тактам с учетом специфики музыкального сопровождения для каждого конкретного танца;
- объяснение специфики действий голеностопов, коленей и тазобедренных суставов применительно к исполнительской музыкальности для отражения языком танца базовой ступени ладовой функции (разрешение в тонику) равно как и других более высоких ступеней, создавая внутри пары аналог музыкального напряжения;
- формирование основ качественного тактильного взаимодействия между двумя постоянно меняющимися пространственными формами каждого из спортсменов с целью отражения хореографического замысла, реализуемого через использование обобщенных характеристик аналитических материалов характерного музыкального сопровождения в европейской и латиноамериканской программах.

**4.2. Структура учебно-тренировочных занятий**

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

I часть – подготовительная.



Длительность 10-20 минут. Способ организации обучающихся – фронтальный. Реализация стандартного подхода. Основное содержание – разминка.

II часть – основная.

Способ организации обучающихся – индивидуальный и фронтальный. Реализация индивидуального и стандартного подхода. Основное содержание – серии учебно-тренировочных заданий.

III часть заключительная.

Длительность 10-20 минут. Способ организации обучающихся – фронтальный. Реализация стандартного подхода. Основное содержание – малоинтенсивные специальные упражнения. Подготовительная и заключительная части учебно-тренировочного занятия должны решать задачи стандартной подготовки группы.

Индивидуальный подход реализуется в рамках основной части занятия за счёт ряда последовательно идущих серий учебно-тренировочных заданий. Каждая серия заданий содержит в себе три компонента: индивидуальную разминку на примере многоборья — это исполнение соревновательных комбинаций, между исполнением которых – активный отдых, в качестве упражнений согласно индивидуальным картам подготовки спортсменов (совершенствование элементов и соединений).

Таким образом, перед первым исполнением соревновательной комбинации каждого вида программы спортсмены получают возможность дополнительно размяться, повторить наиболее стабильные элементы для того, чтобы почувствовать характер предстоящего соревновательного упражнения. Повторение сложно-исполняемых элементов позволяет сконцентрировать внимание обучающихся на правильном выполнении отдельных двигательных действий. Все это дает возможность настроиться на исполнение соревновательных комбинаций и приступить к их исполнению. Затем совершенствуются отдельные элементы и соединения, что дает возможность повысить техническую подготовленность и способствует снижению нагрузки. При повторном, если необходимо, исполнении соревновательной комбинации особое внимание следует обратить на элементы и соединения, которые спортсмен совершенствовал по индивидуальному заданию тренера-преподавателя. Такой вариант организации учебно-тренировочных занятий наиболее полно способствует решению поставленных задач подготовки в танцевальном спорте.

### **4.3. Общая характеристика учебно-тренировочного занятия**

Основными средствами, посредством которых тренер-преподаватель осуществляет подготовку спортсменов, являются общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, а также их различные комбинации. Форма применения данных средств – равномерная, переменная, повторная или интервальная.

ОФП – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся танцевальным спортом. С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них – общее физическое воспитание и оздоровление. Общая физическая подготовка направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих спортсменов с учетом специфики танцевального спорта как особого вида спорта.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими спортсменами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации обучающихся.

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 технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия, как развивающее и поддерживающее средство.

Задачи учебно-тренировочного занятия.

Перед тренером-преподавателем стоят задачи развития физических обучения и совершенствования качеств, технического мастерства обучающихся во время учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные средства.

Основные средства, применяемые в процессе спортивной подготовки:

- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения;
- имитационные упражнения;
- подготовительные упражнения для освоения движений;
- игры и развлечения;

– упражнения для изучения и совершенствования элементов техники спортивных движений, техники в целом, поворотов и т.д.

Каждая группа упражнений отличается по условиям проведения, направленности воздействия и поэтому применяется для решения разных задач каждого очередного этапа спортивной подготовки. Упражнения находятся в определенных отношениях в зависимости от этапа подготовки, задач конкретного занятия, возраста, пола, подготовленности, стажа обучающихся и условий проведения занятий.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые перед занятиями, содействуют: организации обучающихся, разминке, разогреванию, подготовке мышц и связок, участвующих в основном движении; общему физическому развитию обучающихся, устранению недостатков в их физической подготовленности; развитию необходимых для эффективного освоения техники физических качеств гибкости, ловкости и их проявлений подвижности позвоночного столба, подвижности во всех суставах, координации движений. Общеразвивающие упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу мышц и ног. Общеразвивающие физические упражнения – это элементарные упражнения из основной гимнастики, акробатики.

Специальные физические упражнения направлены на увеличение амплитуды движения в соответствующих суставах и на укрепление мышц, непосредственно участвующих в основных движениях. Маховые, рывковые, маятникообразные, пружинящие и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой нужно выполнять после того, как мышцы разогреются, т.е. после общеразвивающих упражнений. Здесь же необходимо давать упражнения на расслабление. Потряхивание кистей, предплечий рук, плечевого пояса, махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны и др. Упражнения для расслабления мышц ног из различных исходных положений: стоя на одной ноге – маховые движения, потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой, лежа на спине потряхивание прямыми ногами; сидя на полу ноги согнуты в коленях – энергичное потряхивание руками, расслабление мышц бедра, голени и др.

Имитационные упражнения направлены на ознакомление с формой движения элементов техники и техники в целом. Эти упражнения ценны тем, что с элементами техники можно знакомиться по фазам, заостряя внимание обучающихся на ключевых моментах. По характеру движения они подводят обучающихся к освоению необходимых движений. Имитационные упражнения создают у обучающихся представления об амплитуде, направлении и скорости движений конечностями, углах сгибания в суставах, о наиболее целесообразном согласовании движений в цикле, знакомит с ритмом движений, общим согласовании движений.

Подготовительные упражнения направлены на освоение элементов изучаемых упражнений, развитие необходимых навыков для освоения новых движений.

Игры и развлечения направлены на снятие эмоционального напряжения, разнообразия учебно-тренировочных занятий, проигрывания нестандартных ситуаций, выявления лидеров и т.д.

Упражнения для изучения и совершенствования элементов техники являются основой многолетней спортивной подготовки спортсменов.

Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности. Весь процесс обучения и совершенствования спортивного мастерства может быть разделен на три периода: начальное обучение, углубленное детализированное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование. В зависимости от периода тренер-преподаватель управляет продолжительностью и интенсивностью нагрузки, устанавливает рабочие зоны интенсивности.

Применяемые упражнения, количество повторений, интервал отдыха и интенсивность, зона интенсивности, продолжительность упражнения, количество повторений, отдых или программа силовой подготовки по группам обучения подбирается тренером-преподавателем в соответствии с этапом спортивной подготовки, который в настоящее время осваивают обучающиеся.

#### **4.4. Психологическая подготовка**

Достижения высокого уровня спортивного мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов: технической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрастах. Тренер-преподаватель, работающий со спортсменами, обязан использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной овладеть спортивным мастерством и быть достойным высокого звания российского спортсмена.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивных функций интеллекта, и развитие специализированных психических психомоторных качеств. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед

коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у обучающихся такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы воздействия: смешанного поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы обучающихся).
7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Создание жестких условий тренировочного режима.
10. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

- общей – проводимой в течение всего года;
- специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная способность к самоконтролю и саморегуляции, устойчивость, в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путём разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции учебно-тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящей соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

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

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется саморегуляции, совершенствованию волевых черт характера, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию

специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению. В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях. В переходном (восстановительном) периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приёмы психической регуляции спортсменов. В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части учебно-тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части учебно-тренировочного занятия – совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

#### **4.5. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка, осуществляемая постоянно и на всех этапах спортивной подготовки, проводится в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и видеоматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится спортсменам в соответствии с учебно-тематическим планом, представленном в Приложении № 5 к методическим рекомендациям, в объёме, доступном и необходимом для освоения дальнейших

практических занятий. По мере спортивного совершенствования танцора отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

#### **4.6. Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях танцевального спорта**

Для предотвращения травм на занятиях танцевальным спортом тренер-преподаватель должен хорошо знать причины их возникновения.

Причины травматизма следующие:

- нарушение правил организации учебно-тренировочных занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предохраняет спортсмена от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто. Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки у спортсменов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на учебно-тренировочных занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку элементов, к которым спортсмен не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале;



неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Страховка – готовность тренера-преподавателя при неудачном выполнении элемента предотвратить возможное падение или травму. Если элемент выполняется успешно, то тренер-преподаватель исполнителя не касается.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения или элемента, предохраняет спортсмена от падения.

Требования, предъявляемые к страхующему:

Хорошо разбираться в технике изучаемого элемента и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или комбинаций, во время выполнения целой комбинации менять свое место соответственно форме и характеру элемента, выбирать правильные способы страховки, учитывая характер элемента, уровень физической и технической подготовленности спортсмена, при явной неуверенности или боязни спортсмену необходимо дать почувствовать хорошую поддержку, если спортсмену при дальнейшем исполнении элемента грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва, широко применять для страховки технические средства (маты и лонжа.).

Помощь – прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. Содействует быстрому овладению сложными элементами, создает правильное двигательное представление, формирует навык.

Самостраховка – способность спортсмена своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении элемента. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму. Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

Основные правила падений:

- группироваться, не падать плашмя;
- напрягаться при падении;
- завершать падение перекатом или кувырком;
- не падать на прямые руки.

Особое внимание уделяется обучению взаимной помощи и страховке, как отдельному приему обеспечения безопасности на тренировках.

#### **4.7. Учебно-тематический план**

В Учебно-тематическом плане перечислена вся необходимая информация, имеющая отношение к решению задач теоретической подготовки в танцевальном спорте. Ее содержание связано с другими видами подготовки как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

Освоение теоретических знаний в процессе подготовки спортсменов происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития обучающихся.

В приложении № 5 к методическим рекомендациям представлен рекомендуемый учебно-тематический план, темы по теоретической подготовке.

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» учитываются Организациями при формировании Программ, 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 ССМ и ВСМ 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 по виду спорта «танцевальный спорт»**

### **6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

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

- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с приложением № 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с приложением № 12 к ФССП);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной

защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

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 «танцевальный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### **6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

#### **Список литературы**

1. Антидопинговое сопровождение Московских спортсменов: Сборник учебно-информационных материалов / И.Т. Выходец, Е.В. Иконникова, П.И. Хорькин. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012 г.

2. Антидопинговый справочник персонала спортсмена: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012 г.

3. Антидопинговый справочник спортсмена: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012.

4. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

5. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – СПб.: Издательство Лань, 2000.
6. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
7. Гольберг, Н.Д. Питание юных спортсменов / Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. – М.: Советский спорт, 1989.
8. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: ФиС, 1986.
9. Жужиков, В.А. 650 гимнастических упражнений / В.А. Жужиков. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
10. Захаров, Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта / Р.В. Захаров. – М.: Искусство, 1983.
11. Кодекс этики. Утвержден решением Президиума РосФАРР от 9 сентября 2015 г. № 12 // <http://www.rosfar.ru>
12. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
13. Макарова, Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А., Локтев. – М.: Советский спорт, 2006.
14. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб.: Издательство Лань, 2005.
15. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев.: Олимпийская литература, 1999.
16. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: монография / А.Н. Веракса и др. – М.: SPORT, 2016.
17. Новиковская, О.А. Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях. Практическое пособие для педагогов и родителей / О.А. Новиковская. – СПб.: Корона-принт, 2005.
18. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Сборник документов и материалов. Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – С. 252-258.
19. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.
20. Петерсон, Л. Дети на сцене: как помочь молодому таланту найти себя / Л. Петерсон, Д. Коннор. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
21. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2014.
22. Рудик, П.А. Психология: учебник для тренеров / П.А.Р удик. – М.: Физкультура и спорт, 1967.

23. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005.

24. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. – М.: 4 Филиал Воениздата, 1997.

25. Шипилина, И.А. Хореография в спорте: учебник для студентов // И.А. Шипилина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.

### **Электронные ресурсы**

1. Сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская Федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла» (All Russian Federation of DanceSport and Acrobatic Rock'N'Roll, FDSARR) [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://fdsarr.ru/dance/>.

2. Сайт Всемирной федерации танцевального спорта (World DanceSport Federation, WDSF) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.worlddancesport.org>.

3. Сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru>.

4. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mon.gov.ru>.

5. Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rusada.ru>.

6. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://infosport.ru>.

7. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://teoriya.ru>.

8. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]: журнал. – Режим доступа: <http://teoriya.ru>.

9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>.

10. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru>.

### **Методические указания**

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf))

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (<https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022->

09/1\_fedotova\_razrabotka\_i\_utverzhdenie.pdf)

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение № 1 к методическим рекомендациям

#### 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	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	10	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка	87	91	90	90	93	93
2.	Специальная физическая подготовка	36	60	84	97	168	175
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	8	23	32	60	91
4.	Техническая подготовка	90	120	164	215	358	408
5.	Тактическая подготовка	3	7	17	24	33	34
6.	Теоретическая подготовка	8	12	12	17	24	29
7.	Психологическая подготовка	4	9	11	18	24	29
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	4	4	4



9.	Инструкторская практика	0	0	2	4	20	20
10.	Судейская практика	0	0	3	6	17	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	6	12	12
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	5	7	19	21
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

Приложение № 2  
к методическим рекомендациям

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	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);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	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.	
--	--------------	--	--

Приложение № 3  
к методическим рекомендациям

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	<p>При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;</li> <li>на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата</li> </ul>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru//education/online-training/">https://rusada.ru//education/online-training/</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru//education/online-training/">https://rusada.ru//education/online-training/</a>

	«РУСАДА» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию		
Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>

Приложение № 4  
к методическим рекомендациям

### План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Направление работы	Мероприятия
Этап начальной подготовки	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5  
к методическим рекомендациям

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.



	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

			качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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 (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	системы спортивной подготовки		
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода 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.
	...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся

	системы спортивной подготовки		по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
	...	...	...