

Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Спортивная школа № 30»
(БУ ДО г. Омска «СШ № 30»)

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
БУ ДО г. Омска «СШ № 30»
« 01 » марта 2023 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ ДО г. Омска
«СШ № 30»
А.В. Сорокин
«02» марта 2023 года

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

разработана на основании федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденного
приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 961

Срок реализации программы на этапах подготовки

начальная подготовка – 3 года
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
высшего спортивного мастерства – не ограничивается

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин вида спорта «танцевальный спорт с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 961¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, *реализация спортивно-патриотического духовно-нравственного воспитания обучающихся, формирование культуры здоровья и здорового образа жизни.*

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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	1

¹ (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 регистрационный № 71601).

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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	5	6	12	14	16	18
Общее количество часов в год	260	312	624	728	832	936

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

Учебно-тренировочные занятия

Форма учебно-тренировочного занятия	Вид организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера упражнений/техники	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных
	Запрограммированная выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
	Свободная или свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

6. 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

7. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели

№ п/п	Виды подготовки	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					
		5	12	8	4	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		2	1
		1.	Общая физическая подготовка	96	90	118	122
2.	Специальная физическая подготовка	40	56	120	134	156	178
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	12	38	44	58	86
4.	Техническая подготовка	100	120	250	304	354	404
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	28	74	88	96	102
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	14	44	46
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	12	22	44	46
Общее количество часов в год		260	312	624	728	832	936

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
1.3.	Информационная и организационная работа учреждения	<ul style="list-style-type: none"> - Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений; - Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью; - Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) СШ с заинтересованными организациями (ФГБОУ ВО СибГУФК., ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР» Омский колледж профессиональных технологий, Омский педагогический колледж №1); - Публикация в социальных сетях и на официальном сайте учреждения информации о потребности рынка труда; (ссылки на профильные учебные заведения (ССУЗы, ВУЗы); - Проведение для обучающихся на 	В течение года

		тренировочном этапе и этапе СС дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и 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
2.3	Организационное направление	- Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в помещениях СШ №30 - Обеспечение хранения спортивного инвентаря - Соблюдение воздушного режима в спортивных залах - Обеспечение готовности спортивных помещений	В течение года
2.4	Медицинское направление	- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья; - составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований; - четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния помещений СШ №30; - организацию плановых медицинских осмотров обучающихся; - обязательное медицинское обследование сотрудников; - соблюдение питьевого режима.	В течение года

2.5	Информационно-просветительская работа	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение вводного инструктажа по правилам техники безопасности «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке», пожарной безопасности с обучающимися - организацию деятельности с обучающимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, приема допинга, а также, гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена; - организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, а также, гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена; - пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни); - культивирование идеалов спортсмена, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи; - беседы: <ul style="list-style-type: none"> - о психологической подготовке, самооценке спортсмена - о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании - правила дорожного движения; - правила поведения на воде, в лесу и т.д - Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами» <ul style="list-style-type: none"> - «Меры предосторожности и правила поведения на льду в зимний период - «Правила поведения при угрозе террористического акта». - Информационные часы «О противопожарной безопасности - «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время». 	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с	В течение года

	<p>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)</p>	<p>обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> <p>примерные темы бесед:</p> <ul style="list-style-type: none"> - история выбранного вида спорта, спортивных традициях - боевые и трудовые традиции - моральный облик спортсмена «Юный спортсмен-пример для подражания» - история нашей Родины - выдающиеся люди нашей страны - знаменитые спортсмены России - выступление отечественных спортсменов на международных соревнованиях - соблюдение спортивного режима - Профилактика неспортивного поведения - «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения» - Терроризм – угроза обществу - предупреждения правонарушений несовершеннолетних - Беседы о службе в армии - «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященные Всемирному Дню здоровья - о долге, ответственности - соблюдение правил соревнований - «Правила поведения спортсменов на соревнованиях» -соблюдение спортивного режима -поведение в общественных местах 	
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 городских мероприятиях патриотической направленности - в показательных выступлениях лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях - в походы по местам боевой славы - в субботниках спортивной школы (уборка территории, спортивных залов) 	<p>В течение года</p>

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2	Группы начальной подготовки	- Подвижные игры - эстафеты - ОФП - СФП - Упражнения с элементами вида спорта	В течение года
4.3	Группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	- Ситуационные задания (проигрывание различных технических и тактических моментов возникающих в данном виде спорта); - Изучение методической литературы по виду спорта; - Участие в спортивных соревнованиях; - Просмотр и анализ видео материала с соревнований (свое, других участников команды, знаменитых спортсменов); - Работа над ошибками после участия в соревнованиях; - инструкторская и судейская практика (теоретические основы).	В течение года
4.5	Группы совершенствования спортивного мастерства и группы высшего спортивного мастерства	- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки - Формами самостоятельной работы спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки могут являться: - видеотрансляция учебно-тренировочного занятия; - индивидуальные учебно-тренировочные занятия (общая физическая подготовка); - изучение теоритического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов и т.д.); - инструкторская и судейская практика (теоретические основы); - участие в спортивных соревнованиях.	В течение года

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерско-преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия: - информирование спортсменов о запрещенных веществах; - ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами; - ознакомление с правами и обязанностями спортсмена; - повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья. - ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА. Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач: - формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем; - опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс; - раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	В течение года согласно учебно-тренировочному плану	Пример программы мероприятия (приложение №1)
	2.Теоретические занятия.	В течение года согласно учебно-тренировочному плану	<p>Примерные темы занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зачем и как появился спорт? • Почему бывают разные виды спорта? • Зачем начинают заниматься спортом? • Как найти вид спорта, подходящий именно для себя? • Что такое соревнования, как они проходят? • Почему спортивные соревнования

			<p>интересны участникам и зрителям?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением? • Что бывает с нарушителями правил? • Как появился допинг? • Этическая сторона проблемы: допинг как обман. • Как допинг влияет на здоровье? • Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. • Как выявляют допинг и наказывают нарушителей? • Как повысить результаты без допинга? • Что еще помогает успехам в спорте? • Честный спорт как результат договоренности
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	В течение года согласно учебно-тренировочному плану	<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).</p> <p>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).</p>
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА (занимающиеся, тренеры)	1 раз в течение календарного года	<p>Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.</p> <p>Использовать памятки для родителей. (приложения №3 и №4). Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p>
	6. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил»,</p> <p>«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p> <p>Семинар можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Теоретические занятия.	В течение года согласно учебно-тренировочному плану	<p>Темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Антидопинговые правила • Допинг: история и современность • Запрещенные субстанции • Допинг: не только «химия» • Допинг как глобальная проблема современного спорта • Медицинские аспекты допинга • Социальные и психологические

			<p>аспекты допинга</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зависимое поведение – сущность и механизмы развития • Допинг и явление зависимости • Причины борьбы с допингом • Допинг-контроль • Допинг как проблема современного общества...
	5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования я антидопингов ой культуры	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. (приложения №3 и №4). Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p>
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
	4.Семинар для тренеров и спортсменов	1-2 раза в год	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»</p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (занимающиеся, тренеры)	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
	Теоретические занятия.	В течение года согласно учебно-тренировочному плану	<p>Темы: • «Виды нарушений антидопинговых правил» • «Процедура допинг - контроля» • «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»</p>
	Самостоятельная работа с интернет-источниками освещающих антидопинговую деятельность	В течение года	<p>1. ВАДА. Официальный сайт. Форма доступа: www.wada-ama.org. 2. Библиотека международной спортивной информации. Форма доступа: http://bmsi.ru. 3. НП РУСАДА. Официальный сайт. Форма доступа: http://www.rusada.ru/. 4. Олимпийский Комитет России. Официальный сайт. Форма доступа: http://www.Olympic.ru.</p>
	Самостоятельное изучение международных документов регламентирующих	В течение года	<p>Нормативно-правовые акты: https://rusada.ru/documents/normativno-pravovye-akty/</p>

	антидопинговую деятельность, документы Российского законодательства в области борьбы с допингом и интернет источниками.		
--	---	--	--

9. Планы инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Направления практики	ЭНП		УТЭ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1.	Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия			+	+	+	+
2.	Изучение принятой в виде спорта терминологией и командного языка. Спортивная терминология.			+	+	+	+
3.	Изучение основных методов построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.			+	+		
4.	Проведение разминки вместе с тренером-преподавателем. Подбор основных упражнений.			+	+		
5.	умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП			+	+	+	+
6.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.			+	+	+	
7.	Самостоятельное проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведения строевых и порядковых упражнений			+	+	+	+
8.	Обучение основным техническим элементам и приемам Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими занимающимися.					+	+
9.	Самостоятельно составление конспекта занятия и комплексов тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части				+	+	+
10.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств,				+	+	+

	подбор упражнений для совершенствования техники						
11.	Развитие способности спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять				+	+	+
12.	Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия				+	+	+
13.	Помощь в организации и проведении контрольно переводных нормативов			+	+	+	+
14.	самостоятельный учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступлений в соревнованиях (спортивный дневник)				+	+	+
15.	Изучение судейской терминологии, жестов. Умение определять победителей.			+	+	+	+
16.	Ведение протоколов соревнований				+	+	+
17.	Изучение правила соревнований			+	+	+	+
18.	Привлечение спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях: Внутри спортивной школы			+	+	+	+
19.	Участие в судействе соревнований муниципального и регионального уровня					+	+
20.	Присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства судейская категории, при выполнении квалификационных требований к спортивным судьям по виду спорта «рукопашный бой»					+	+

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки)

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по избранному виду спорта, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года подготовки, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки,	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка.	10-20 мин
		Массаж.	5-15 мин (разминание 60%)

	предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки	Искусственная активизация мышц.	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°С
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный/теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от интенсивных тренировок день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение	Восстановительные тренировки ежедневно.

	циклу нагрузок, профилактика переутомления	нескольких дней. Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от интенсивных тренировок день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванн хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «танцевальный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «танцевальный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «танцевальный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	градусов	не менее		не менее	
			15	30	15	30
2.2.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	не менее		не менее	
			4	5	4	5
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			7	5	7	5
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов						
3.1.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
3.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5		5	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики / юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			70	
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов специальной физической подготовки				
3.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения	с	не менее	
			3,0	
3.2.	Исходное положение – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			160	150
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			47	
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов специальной физической подготовки				
3.1.	Исходное положение – стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			15,0	
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			6,9	7,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			180	170
3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов специальной физической подготовки				
3.1.	Исходное положение – вис на турнике. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	–
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «танцевальный спорт»

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

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

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки и разминки.

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

Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах.

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

Различные виды ходьбы, бега и прыжков

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

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

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

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

Танцевальные шаги

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

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

Лазание

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

Легкая атлетика

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

Плавание

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

Лыжный спорт

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

Спортивные игры

Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис (по выбору и возможностям имеющимся в данном коллективе) проведение соревнований по упрощенным правилам.

Туризм

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Комплексные упражнения

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);

2. Отжимания в стойке на руках на гимнастической скамейке, стоялках;

3. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.

4. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%);

5. Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М - 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;

6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх

- опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх;

7. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер

1. Лежа лицом вверх на возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали;

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);

4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);

5. Из вися угла на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;

6. Лежа на возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;

7. Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;

8. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20°

- перекаты боком вправо-влево;

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер

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

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);

4. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.);

5. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;

Упражнения для тренировки общей прыгучести

1. Подскоки вверх толчком с двух; То же с отягощением до 2-4 кг.

2. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;

3. То же со сменой ног;

4. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;

5. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;

6. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);

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

8. Езда на велосипеде медленно и с ускорениями;

9. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития специальной прыгучести

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая;

2. То же с продвижением назад;

3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см);

4. То же с поворотом кругом на спину;

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

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

Упражнения для улучшения техники бега

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

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

3. То же с наскоком на скамейку и отталкиванием;

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

5. Бег в гору с высоким подниманием бедра;

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

Упражнения для развития координации движения (на гимнастической стенке и скамейке, лазание по канату, и т.д.), на батуте (прыжки на двух, сгибая ноги, ноги врозь, с поворотом на 90° и 180°, в сед и стойку на коленях);

Упражнения для развития силы и быстроты на гимнастической стенке (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90° и выше, удерживание положение виса углом на 90° и т.д.), висы и упоры на перекладине, бруснях;

Упражнения для развития гибкости подвижности суставов, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя);

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Элементы классического танца (у опоры).

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

Переход из I п. во II, из I п. в III.

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

Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.

Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

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

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

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

Партерная хореография.

Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой. То же, но в положении лежа на спине. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотное), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

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

Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной); Из того же и.п. наклон вперед с прямой

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

другую сторону.

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

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

Элементы историко-бытового и современного танца.

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Общая физическая подготовка (ОФП):

• игоритмика – специальные упражнения для согласования движений с музыкой;

- игрогимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево);
- перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг);

общеразвивающие упражнения:

- на носках, каблуках;
- перекаты;
- высоко поднимая колени;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп с лицом и спиной в центре и со сменой ног

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

выполнять команды

Специальная физическая подготовка (СФП):

• Диско-танцы – изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, входящие в программу:

- Бесконтактные - “Стирка”, “Локомотив”.
- Контактные - “Вару-вару”, “Модный рок”, “Полька”.

Техническая подготовка в том числе:

Хореография:

Элементы классического танца:

основные позиции рук:

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

основные позиции ног:

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

упражнения для ног:

- “плие”;
- “батман тандю”;

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

Изучение европейской и латиноамериканской программы:

Европейские танцы.

Медленный вальс:

- правый поворот, левый поворот,
- перемена хезитейшн, закрытые перемены;
- виск,
- шассе из П.П., поступательное шассе
- правый спин поворот,
- малый квадрат; квадрат по четвертям;
- упражнение с хлопками.

Венский вальс:

- правый поворот.

Быстрый фокстрот (Квикстеп)

- четвертной поворот вправо, четвертной поворот влево (каблучный пивот),
- правый поворот, правый поворот с хезитейшн
- лок степ вперед, лок назад,
- поступательное шассе.

Латиноамериканские танцы.

Самба

- самба ход на месте, самба ход в ПП,
- вольта с продвижением влево и вправо,
- левый поворот,
- ботафого с продвижением.
- пружинка;
- основное движение;
- виски в лево и в право;

Ча-ча-ча:

- чек (Нью-Йорк),
- рука в руке,
- повороты на месте вправо и влево,
- повороты под рукой вправо и влево,
- веер, алемана а) из открытой позиции б) из позиции веер.
- шассе в сторону;
- основное движение
- кукарача;
- тайм-степ;
- упражнение с хлопками.

Джайв:

- основное движение на месте,
- основное фоллзвей движение (рок фоллзвей),
- перемена мест слева направо, перемена мест справа на лево,
- смена рук заспиной,
- хлыст.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Общая физическая подготовка (ОФП):

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;

Специальная физическая подготовка (СФП):

- элементы пластики (джаз)
- игроритмика – специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- игрогимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево);
- общеразвивающие упражнения

Техническая подготовка и технико-тактическая подготовка в том числе:

Хореография:

Элементы классического танца:

основные позиции рук:

- подготовительная;

- первая;
- вторая;
- третья;

основные позиции ног:

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

упражнения для ног:

- “плие”;
- “батман тандю”;

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

Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы:

Европейские танцы.

Медленный вальс:

- наружная перемена,
- правый спин поворот,
- левой куртэ,
- шассе в П.П.,
- закрытый поворот; левый поворот;
- виск; виск назад;
- поступательное шассе;
- лок степ вперёд; лок назад.

Танго:

- ход,
- поступательный боковой шаг,
- поступательное звено,
- закрытый променад.

Венский вальс:

- правый поворот

Быстрый фокстрот (Квикстеп)

- правый спин поворот,
- левый шассе поворот
- кросс шассе,
- поступательное шассе вправо,
- правый пивот поворот,
- зигзаг.
- квадрат;
- четвертной поворот;
- правый поворот;
- типпл шассе вправо;
- лок степ вперёд; лок назад.

Латиноамериканские:

Самба:

- поступательное основное движение;
- самба ход на месте; самба ход в ПП; боковой самба ход;
- ботафог с продвижением; ботафог в теневой позиции; б
- отафого в ПП и ОПП
- вольта с продвижением в право и влево, сольная вольта на месте влево и вправо
- вольтовой поворот на месте для дамы влево и вправо,
- крисс кросс.

Ча-ча-ча:

- клюшка,
- три ча-ча-ча (вперед, назад, в ПП и ОПП),
- раскрытие вправо,
- закрытый хип твист, открытый хип твист,
- правый волчок.

Румба:

- основное движение,
- плечо к плечу,
- поворот на месте влево и вправо, повороты под рукой;
- рука в руке;
- раскрытие в право.

Джайв:

- болл чейндж,
- звено (рок звено),
- американский спин,
- фоллэвей с откидыванием,
- стой-иди,
- свивлы с носка на каблук.
- основное движение; основное фоллэвей движение
- перемена мест слева направо; перемена мест слева налево;

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно

выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.

Упражнения на середине. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»). Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, Выполнение серии прыжков с поворотом.

Свободная пластика и движения в стиле модерн. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные). Взмахи руками в стороны-кверху. Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре. Волны в стороны лицом к опоре. Обратная волна туловищем. Целостные волны, целостные взмахи. С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

Партнерная хореография. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие. Лежа на спине рассэ выворотное-невыворотное. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.

Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна Нога впереди вдоль туловища, другая вверху, с захватом одной рукой стопы. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, Положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая - невыворотно. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая - невыворотно. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.

Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс). В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.

В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колени к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону.

Махи прямой ногой в сторону. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой. То же, но с упором ладонью (рука прямая).

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

Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад. Лежа на животе согнуть выворотом одну ногу (пассэ), то же с Другой. То же, но сгибать в выворотное положение одновременно обе ноги. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом). Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедра в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног). То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи

прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя). Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

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

Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла. Джазовый танец. Освоение основных позиций рук джазового танца. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно). Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу. То же тазом. Восьмерка тазом. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны.

Танцевальные соединения на 32, 64 счета. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесия нога вперед, с удержанием руками. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад. Повороты: шэнэ в быстром темпе; Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассаэ на 360, 540°. Поворот махом ноги вперед, назад. То же в равновесие на всей стопе. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону). Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока. Прыжок шагом с разбега. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ ДО 3-Х ЛЕТ

Общая физическая подготовка (ОФП):

Легкоатлетические упражнения: - бег 30,60 метров, - кроссовый бег до 1000м, бег с преодолением препятствий, - рыжки в длину с места и разбега, - запрыгивания на возвышения;

Упражнения на гимнастических снарядах для развития силы и быстроты (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов и т.д), висы и упоры на перекладине, брусках;

Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки); 1.4 Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ОРУ: упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища наклоны и повороты из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног – приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте.

Упражнения для совершенствования функции равновесия: на гимнастической скамейке, низком и высоком бревне, подвижной опоре.

Легкоатлетические упражнения: бег 30,60 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

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).

Специальная физическая подготовка (СФП):

Прыжковые упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах, на батуте - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180,360,сальто вперед, назад в группировке.

Имитационные и подводящие упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне - ходьба, прыжки, повороты, равновесия

Упражнения для развития специальной гибкости и подвижности суставов у девочек (разновидности “мостов”; шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя);

Упражнения на силовую подготовку у мальчиков (толчковые упражнения с нагрузкой, приседания с нагрузкой и без нагрузки, упражнения для мышц плечевого пояса)

Акробатические упражнения: - прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом; -“стоечная подготовка” : упоры на руках, варианты стоек на руках, ‘спичаки’; -переворот в сторону (колесо); -перевороты на одну две ноги. 2.5 Прыжки на батуте (для девочек): - с различным положением ног, - прыжки с поворотом на 360, 720 и более; - прыжки из различных исходных положений и в различные конечные положения; -сальто вперед в “группировке”.

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 на работу гимнастического тренажёра и ритмики;
- изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика.

Элементы эстрадного танца:

- Джазовый разогрев
- Изоляция

Упражнения для позвоночника:

- наклоны торса;
- изгибы торса.

Кросс.

Передвижения в пространстве:

- шаги;
- прыжки.

Комбинация или импровизация.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография Тренировочному этапу технической подготовки соответствует содержание “профилирующего” этапа, которое направлено на разучивание профилирующих элементов, т.е. ключевых движений. Основные структурные группы движений, из которых складываются профилирующие элементы: равновесия, повороты, прыжки, волны, взмахи. На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих хореографических элементов, умение выполнять их в различных соединениях.

Танцевальные элементы Процесс технической подготовки направлен на: - совершенствование техники основного хода; - освоение комбинации вращений: одно, полтора, два (вправо, влево).

Учебный материал по технической и технико-тактической подготовки в том числе:

Хореография:

- Батман тандю – 1, 2, 4, 5-ой позициям, вначале в сторону вперед, в конце года – назад.
- Деми плие – боком к станку по 1, 2, 3, 4, 5-ой позициям.
- Деми рон де жамб пар тэр – боком к станку с 1-ой позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги сюр лек у де пье.

- Батман тандю с плие по пяти позициям.
- Батман тандю дубль.
- Пассе партер.
- Релеве лянт на 45 градусов.
- Батман тандю жете пике упражнения нагибкость, работу стоп, растяжки

Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы:

Европейские танцы.

Медленный вальс:

- дрег хезитейшен, кросс хезитейшн;
- двойной левый спин, наружный спин;
- шассе с поворотом вправо, шассе с поворотом влево, шассе из ПП;
- левый пивот,
- изогнутое перо,
- изогнутый тройной шаг,
- виск влево,

- правый твист поворот
- телемарк; открытый телемарк;
- крыло;
- импетус поворот; открытый импетус поворот;
- плетение.
- правая шпилька;
- лок с поворотом в боковой лок;
- левый фоллэвей и слип пивор;
- фоллэвей виск.

Танго:

- ход;
- поступательный боковой шаг;
- поступательное звено; корте назад,
- основной левый поворот,
- открытый левый поворот (дама сбоку или в линию с закрытым или открытым окончанием),
 - променадное звено, променадное окончание;
 - правый твист поворот.
 - левый поворот на поступательном боковом шаге,
 - браш-теп,
 - наружный свивл,
 - фор степ перемена,
 - правый променадный поворот,
 - рок поворот рок с ЛН с ПН
 - закрытый променад; открытый променад; открытый променад назад
 - файвстеп; мини файвстеп
 - форстеп; форстеп с поворотом;
 - виск; виск влево;
 - фоллэвей форстеп;
 - наружный спин;
 - открытый телемарк;
 - двойной променад;
 - шассе.

Венский вальс.

- правый поворот;
- перемена с правого на левый поворот;
- перемена с левого на правый поворот;
- левый поворот.

Медленный фокстрот:

- перо; изогнутое перо; перо окончание,
- левый поворот,
- левая волна,
- перемена направления,
- ховер кросс; ховер перо,
- тройной шаг; изогнутый тройной шаг.
- импетус поворот; открытый импетус поворот;;

- телемарк; открытый телемарк; правый телемарк;
- виск;
- плетение из ПП; правое плетение; правое фоллевой плетение;
- слип пивот;
- топ спин; левый спин.

Быстрый фокстрот (Квикстен)

- ховер корте;
- четыре быстрых бегущих шага, шесть быстрых бегущих шагов;
- егущий правый поворот
- лок с поворотом; перекрученный лок с поворотом
- правая шпилька;
- правый спин поворот,
- левый шассе поворот,
- поступательное шассе вправо,
- типпл шассе вправо, типпл шассе влево,
- правый пивот поворот, левый пивот,
- кросс шассе, кросс свивл
- зигзаг, бегущий зигзаг,
- в-б.
- бегущее окончание;
- перемена направления,
- телемарк

Латиноамериканские танцы

Самба

- круговая вольта в правой теневой позиции;
- вольта с одноимённых ног;
- вольта с продвижением в теневой позиции.
- закрытые роки, открытые роки, роки назад
- корта джака,
- самба локи,
- коса,
- мэйпоул (непрерывный вольтовый поворот влево и вправо),
- аргентинские кроссы, раскручивание от руки,
- поворот на трёх шагах,

Ча-ча-ча:

- турецкое полотенце,
- левый волчок, раскрытие из левого волчка,
- алемана (окончание Б),
- спираль, лассо, локон,
- кубинские брейки в открытой позиции, дробный кубинский брейк в

открытой контр ПП

- тайм степ в ритме гуапача.
- кросс бейсик с сольным поворотом дамы;
- раскручивание от руки.

Румба:

- поступательный ход вперед и назад,
- поворот под рукой влево и вправо,
- чек (Нью-Йорк),
- рука в руке,
- алемана а) из позиции веера б) из открытой позиции,
- веер,
- клюшка.
- правый волчок,
- закрытый хип твист, открытый хип твист, продолженный хип твист;
- кукарача, спираль,
- боковой шаг, фехтование,
- фоллэвей (Аида),
- кубинские роки,
- локон.
- альтернативное основное движение;
- раскрытие влево, вправо, усложнённое раскрытие;
- кики ход вперёд, назад;
- лассо;
- три алеманы.

Пасодобль:

- аппель,
- основное движение, на месте,
- шассе а) влево и вправо б) с поворотом и без в) с подъёмом и без.
- перемещение,
- атака,
- разделение,
- плащ,
- променад, закрытый променад,
- шестнадцать;
- большой круг;
- уклонение;
- левый фоллевей;
- открытый телемарк;
- смены ног;
- вариация с левой ноги;
- удар шпагой;
- променадное звено;
- твист поворот;
- фоллэвей окончание к разделению.

Джайв:

- хлыст с откидыванием, хлыст с двойным кроссом, левый хлыст, закрученный хлыст;
- ход (медленный и быстрый), цыплячий ход
- простой спин, сплин плечами
- раскручивание от руки.
- флики в брейк,

- перекрученная перемена мест слева направо,
- испанские руки.
- толчок левым плечом (бедром);
- смена мест с права налево с двойным поворотом;

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ 3-Х ЛЕТ

Общая физическая подготовка (ОФП):

ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса-сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения для ног-приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30,60,100 метров, кроссовый бег до 2000м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

Упражнения на гибкость: наклоны из разных исходных положений и в различных направлениях, шпагаты с возвышения, махи, мосты из различных исходных положений и с различным положением рук и ног.

Спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками.

Упражнения на гибкость: наклоны и шпагаты с применением возвышения, мосты, разновидности переворотов, равновесий. Упражнения с отягощением (грифы, штанги, гантели, манжеты).

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).

Специальная физическая подготовка (СФП):

Упражнения для развития функции вестибулярного аппарата:

- прыжки с поворотом на 360,540,720;
- прыжки в группировке и согнувшись.

Упражнения для совершенствования вестибулярной устойчивости:

- повороты на 360,540,720 на опоре и в прыжке

Акробатические упражнения (для девочек);

- прыжок назад назад;
- переворот вперед со сменой положения ног;

Упражнения на силовую подготовку у мальчиков (толчковые упражнения с нагрузкой, приседания с нагрузкой и без нагрузки, упражнения для мышц плечевого пояса)

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 на работу гимнастического тренажёра и ритмики;
- изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика.

Элементы эстрадного танца:

- Джазовый разогрев
- Изоляция

Упражнения для позвоночника:

- наклоны торса;
- изгибы торса.

Кросс.

Передвижения в пространстве:

- шаги;
- прыжки.

Комбинация или импровизация.

Техническая подготовка Техничко-тактическая подготовка в том числе:

Хореография:

• Батман тандю – 1, 2, 4, 5-ой позициям, вначале в сторону вперёд, в конце года – назад.

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

• Деми рон де жамб пар тэр – боком к станку с 1-ой позиции по точкам – вперёд в сторону, в сторону вперёд, позднее назад в сторону, в сторону назад.

Положение ноги сюр лек у де пье.

• Батман тандю с плие по пяти позициям.

• Батман тандю дубль.

• Пассе партер.

• Релеве лянт на 45 градусов.

• Батман тандю жете пике.

• Тепм релеве партер.

• совершенствование экзерсиса у опоры, на середине.

• совершенствование техники турлянь и поворотов (пируэтов) на 720°, 1080° (у опоры и на середине).

• тан лие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720°, 1080°.

• совершенствование равновесий у опоры и на середине.

• совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.

• совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.

• составление этюдов (части вольных упражнений и композиций)

Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы:

Европейские танцы.

Медленный вальс:

- бегущий спин поворот, наружный спин; двойной правый спин
- крыло; закрытое крыло,
- перекрученный лок с поворотом, лок с поворотом в боковой лок;
- телемарк; открытый телемарк; двойной открытый телемарк
- шассе из ПП;
- импульс поворот; открытый импульс поворот;
- плетение.
- правая шпилька;
- левый фоллэвей и слип пивот; фоллэвей правый поворот, фоллэвей виск.

Танго:

- наружный спин, правые спины
- двойной променад,
- быстрый лок назад,
- наружный свивл с поворотом влево,
- чейз.
- виск влево,
- фоллэвей променад, фоллэвей виск, фоллэвей фо-степ;
- левый фоллэвей в слип пивот,
- шассе, быстрое шассе вправо
- ход;
- поступательный боковой шаг;
- поступательное звено;
- основной левый поворот;
- открытый левый поворот;
- открытый променад; закрытый променад;
- файв-степ, фо-степ с поворотом; поворотный фо-степ,
- открытый телемарк;

Венский вальс:

- правый поворот;
- перемена с правого на левый поворот;
- перемена с левого на правый поворот;
- левый поворот.

Медленный фокстрот:

- правый зигзаг из ПП,
- перо назад,
- продолженная левая волна,
- правый ховер телемарк,
- продолженный ховер кросс,
- линии. правый поворот,
- открытый правый поворот из ПП,
- правый твист поворот,
- импульс поворот, открытый импульс поворот,

- телемарк, открытый телемарк, правый телемарк; ховер телемарк
- плетение из ПП, наружный свивл, фоллэвей виск, левый фоллэвей
- импетус поворот; открытый импетус поворот;;
- виск; виск влево
- плетение, плетение из ПП;
- правое плетение;
- правое фоллевей плетение;
- слип пивот; топ спин; левый спин.

Быстрый фокстрот (Квикстен)

- ховер корте;
- фиш тэйл
- дрег
- шесть быстрых бегущих шагов;
- правая шпилька;
- лок с поворотом; перекрученный лок с поворотом,
- румба кросс, кросс свивл
- бегущий спин поворот, наружный спин,
- прыжки,
- польки,
- бег.
- быстрый открытый левый поворот,
- открытый импетус, открытый телемарк

Латиноамериканские

Самба:

- контр ботафого,
- правый ролл,
- бег из променада в обратный променада,
- ритмическое баунс движение,
- смена ног.
- локи с продвижением, вольта с одноименных ног,
- крузадо ход и локи в теневой позиции,
- вольта с одноимённых ног; вольта с продвижением в теневой позиции а) изогнутая вправо б) изогнутая влево, круговая вольта в правой теневой позиции (вправо и влево),

- карусель (круговая вольта вправо и влево). ;

Ча-ча-ча:

- Дробный кубинский брейк из открытой контр ПП и открытой ПП
- Дробный кубинский брейк в открытой контр ПП
- кросс бейсик с сольным поворотом дамы,
- раскручивание с руки,
- возлюбленная,
- продолженный круговой хип твист,
- способы смены ног.
- спиральный закрытый хип твист, спиральный открытый хип твист,
- следуй за лидером,

- правый волчок (окончание Б),
- раскручивание от руки.

Румба:

- продолженный хип твист,
- продолженный круговой хип твист,
- три тройки,
- левый волчок, раскрытие из левого волчка,
- синкопированный кубинский рок,
- усложненный хип твист,
- скользящие дверцы
- альтернативное основное движение,
- раскрытие влево и вправо,
- кики ход вперед и назад,
- усложненное раскрытие,
- лассо,
- три алеманы.

Пасодобль:

- удар шпагой а) со сменой с левой ноги на правую б) со сменой с правой ноги на левую в) двойной г) синкопированный,
- променадное звено, из променада в обратный променад,
- фоллэвей с окончанием к разделению,
- фреголина (включая фарол),
- альтернативное окончание в ПП,
- ля пассае,
- синкопированное разделение,
- бандерильи,
- твисты, твист поворот;
- плац шассе,
- спины с продвижением из ПП, спины с продвижением из ОПП,
- испанская линия,
- дроби фламенко.
- шестнадцать,
- большой круг,
- уклонение (фоллэвей виск),
- левый фоллэвей,
- открытый телемарк,
- смены ног а) с задержкой на один удар б) синкопированная на месте в) с синкопированным шассе,
- вариация с левой ноги.

Джайв:

- спин плечами,
- хлыст-спин,
- чаггинг,
- муч,
- катапульта,
- Майами специал.

- закрученный хлыст;
- толчок левым плечом (бедром);
- смена мест с права налево с двойным поворотом;

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП ЭТАПОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Общая физическая подготовка (ОФП):

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).

Специальная физическая подготовка (СФП):

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 на работу гимнастического тренажёра и ритмики;
- изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика

Техническая подготовка и технико-тактическая подготовка в том числе:

Хореография:

- совершенствование экзерсиса у опоры, на середине.
- совершенствование техники турлянь и поворотов (пируэтов) на 720°, 1080° (у опоры и на середине).
- тан плие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720°, 1080°.
- совершенствование равновесий у опоры и на середине.
- совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.
- совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.
- составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

Совершенствование европейской и латиноамериканской программы:

Европейские танцы.

Совершенствование уже изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и выразительность исполнения, создания стиля и образа пары.

Латиноамериканские.

Совершенствование уже изученных фигур, усложнение ритмического

рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и выразительность исполнения, создания стиля и образа пары.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

				работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные

	подготовки. Основы техники вида спорта			представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы

	многокомпонентный процесс			спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	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	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной

	соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	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 по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» основаны

на особенностях вида спорта «танцевальный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «танцевальный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «танцевальный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «танцевальный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и

спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	6
4.	Жилет с отягощением	штук	14
5.	Зеркало 12х2 м	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	14
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
9.	Обруч гимнастический	штук	14
10.	Палка гимнастическая	штук	14
11.	Пояс утяжелительный	штук	14
12.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	14
14.	Станок хореографический 12 м	комплект	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	7
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17.	Утяжелители для ног	комплект	14
18.	Утяжелители для рук	комплект	14
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Паркет (паркетная доска) (от 162 м ²)	комплект	1
21.	Брусья гимнастические	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», вместо паркета (паркетной доски) возможно использование напольного покрытия со следующими характеристиками			
22.	Напольное покрытие (паркет, паркетная доска, ламинат, пластик сценический, масонит или синтетическое - типа «линолеум») (от 96 м ²)	комплект	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
					колич- ество	срок экспл.	колич- ество	срок экспл.	колич- ество	срок экспл.	колич- ество
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «европейская программа»	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
6.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «латиноамериканская программа»	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «брейкинг»	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
8.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
10.	Наколенники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1

11.	Налокотники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1
12.	Напульсники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1
13.	Носки	пар	на обучающегося	–	–	2	1	4	1	6	1
14.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
15.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «европейская программа»	пар	на обучающегося	–	–	4	1	6	1	8	1
16.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «латиноамериканская программа»	пар	на обучающегося	–	–	4	1	6	1	8	1
17.	Обувь для спортивной дисциплины «брейкинг»	пар	на обучающегося	–	–	4	1	6	1	8	1
18.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	3	1
19.	Шапка для спортивной дисциплины «брейкинг»	штук	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

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).

Укомплектованность бюджетного учреждения дополнительного образования СШ педагогическими, руководящими и иными работниками

Должность	Уровень квалификации работников образовательной организации	
	Требования к уровню квалификации	Фактический
Директор	Высшее образование (бакалавриат, специалитет) по профилю профессиональной деятельности Допускается высшее образование (бакалавриат, специалитет) и подготовка по программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта Стаж работы в должности специалиста, а также на руководящих должностях в организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, не менее пяти лет или не	соответствует

	менее пяти лет на руководящих должностях в других отраслях	
Заместитель директора	Высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы в должностях специалистов физкультурно-спортивных организаций не менее 3 лет.	соответствует
Старший инструктор-методист	<p>Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке или</p> <p>Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта</p> <p>Требования к опыту практической работы Не менее пяти лет в области физической культуры и спорта при отсутствии спортивного разряда или спортивного звания для магистратуры, специалитета</p> <p>Не менее трех лет в области физической культуры и спорта при наличии спортивного разряда не ниже "первый спортивный разряд" для магистратуры, специалитета</p> <p>Не менее пяти лет в области физической культуры и спорта и наличие спортивного звания не ниже "мастер спорта России" для бакалавриата</p> <p>Не менее десяти лет в области физической культуры и спорта и спортивного разряда не ниже "первый спортивный разряд" для бакалавриата</p>	соответствует
Инструктор-методист	<p>- Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности физическая культура или</p> <p>Среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта</p> <p>Не менее одного года в области физической</p>	соответствует

	<p>культуры и спорта</p> <p>Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности физическая культура или</p> <p>Среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта или</p> <p>Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или в сфере обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке или</p> <p>Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта</p> <p>Не менее трех лет в области физической культуры и спорта при наличии среднего профессионального образования</p> <p>Не менее одного года в области физической культуры и спорта при наличии высшего образования</p> <p>С целью профессионального роста рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дополнительное профессиональное образование - программы повышения квалификации один раз в три года; - формирование профессиональных навыков через наставничество; - использование современных дистанционных образовательных технологий (вебинаров); - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, образовательных мероприятиях 	
<p>Тренер-преподаватель</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" - Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" - Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки 	<p>соответствует</p>

	по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;	
--	---	--

С целью профессионального развития и присвоения квалификационных категорий – тренеры-преподаватели проходят дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет, участвуют в научно-практических конференциях, семинарах, мастер-классах, тренингах, и других образовательных мероприятиях, а также используют современные дистанционные образовательные технологий для участия в вебинарах.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст]/ Баранов С. П., Болотина Л.Р., Слостёнин В.А. Педагогика. - М., 1987.
4. В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - СПб: Респекс Люкси, 1996.
6. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.-М.: ФиС, 1987-190 с.
7. Белова Н.А., Терехина, Р.Н. Методика обучения танцевальным упражнениям.– Санкт-Петербург, 1991. Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А, Романова Г.Г
8. Боттомер П. Учимся танцевать: Пер. с англ. [Текст]/ П. Боттомер. – М.: Экмо-Пресс, 2001.
9. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. Ростов на Дону, Феникс, 2003
10. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.
11. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. 6-е издание. – СПб: Лань, 2000.
12. Васильев В.Н. Физиология [Электронный ресурс]: учебное пособие для высших учебных заведений по специальности 050720.65 - Физическая культура / В. Н. Васильев, Л. В. Капилевич 2010
13. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с
14. Вайцеховский СМ. Книга тренера. М.: ФиС, 1971
15. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: ФиС, 1988.
16. Весновский, Л. Д. Бальный танец от А до Я : Справочник терминов, понятий и определений / Л. Д. Весновский. – Новосибирск : ЦЕРИС, 1997. – 40 с.;

17. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем [Текст] / Н.А. Вихрева. – М.: (б.и.), 2004.
18. Войнар, Ю. Теория спорта: методология программирования / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. Минск: Харвест, 2001. – 320 с.
19. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
20. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 с.
21. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы. - Смоленск, 1990. 3-64.
22. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: ФиС, 1989.-169 с.
23. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112с.
24. Гаврилова, Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера: монография / Е. А. Гаврилова. – Москва: Принтлето, 2022. – 511 с. : ил. – ISBN 978-5-6047734-8-2
25. Ганеева, М. А. Музыка, ритмика, бальный танец... Работа с детьми 5-7 лет / М. А. Ганеева // Материалы научно-методического совещания по проблемам развития спортивных танцев. – М., 1997. – 64 с.;
26. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
27. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. М.: ФиС, 1979.-14 с
28. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. М.:ФиС, 1991. – 206 с.
29. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кН.: Психологические факторы надежности спортсмена. Москва,2007, вып. 1, с 21- 29.
30. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1. Москва:
31. Ивановский Н.П. Бальный танец 16-19 веков [Текст]/ Н.П. Ивановский; худ. С.Горячев, оформл. С.Плаксина. – Калининград: Янтарный сказ, 2004.
32. Иванченко, Е. И. Основы планирования спортивной подготовки: пособие/ Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 6-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2019 – 59 с.ISBN 978-985-569-386-5.
33. Карпман В.Л. Спортивная медицина. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 304 с.
34. Колесов А.и., Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях. Москва ФиС, 2003-292с.
35. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-240 с.
36. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
37. Лайред, У. Техника латинских танцев : Пер. с англ. / Под.ред. Л. Д. Весновского. – М., 2004.;

38. Лопухов, А., Ширяев, А., Бочаров, А. Основы характерного танца. – СПб: Лань, 2007.

39. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев : в 2 ч. : пер. с англ. /У. Лэрд. – М.: Артис, 2003. – Ч. 1: Румба, самба. – 180 с. – (Соврем.бальный танец);

40. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев : в 2 ч. : пер. с англ. /У. Лэрд. – М. :Артис, 2003. – Ч. 2 :Пасодобль, ча-ча-ча, джайв. – 242 с. – (Соврем.бальный танец).

41. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: АСТ [и др.], 2011. – 864 с.;

42. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. — м.: ООО «Принтлето», 2022. — 512 с.: ил. ISBN 978-5-6047734-3-7

43. Плехов В.Н. Оздоровительная атлетика для новичков (особенности тренировки подростков). Ограничения подростков. Программа высокого уровня.

44. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.

45. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений [Текст] / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.

46. Самсонов И.И. Менеджмент спортивной школы (нормативно-правовой аспект): учебное пособие [Текст]/ И.И. Самсонов, Т.В. Головина, Г.В. Поваляева. – Омск: СибГУФК, 2010.

47. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980

48. Туманян Г.С. Текущие тренировочные планы [Текст]/ Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. – М.: Советский спорт, 2002.

49. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека : учеб.для студентов сред. проф. образования / Н. И. Федюкович, И. К. Гайнутдинов 2012.

50. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991

51. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002

52. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988. -120 с.

53. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 - 176с.

Дополнительная литература

1. Особенности в детских коллективах бального танца. /Спортивные танцы. Бюллетень № 2(4),-М.: РГАФК, 1999.-е. 19-20.

2. Ромен Э. Вопросы и ответы по стандарту и латине. М., 2000

3. Рубенштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. М.: Маренго интернешнл принт, 2001г.

4. Смит-Хэмпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. - Томск.: STT, 2000 г. - 288 с.

5. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. - М., 1994.

6. С.В. Филатов “От образного слова – к выразительному движению”, М., 1993.

7. Ю. Слонимский “В честь танца”, М., 1988.
8. Н. Рубштейн “Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым”, М., 2000.
9. С.И. Бекина и др. “Музыка и движение”, М., 1983.
10. В.М. Красовская ст. “О классическом танце” в кн. Н.Базарова, В.Мей “Азбука классического танца”, Л., 1983.
11. А.М. Мессер “Танец. Мысль. Время.”, М., 1990.
12. Н.И. Тарасов “Классический танец”, М., 1981.
13. Е.П. Валукин “Проблемы наследия в хореографическом искусстве”, М., 1992.
14. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983 –176 с.

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. 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».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 961 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».
5. Приказ Минспорта РФ от 20.12.2022 № 1280 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».
6. Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
7. Приказ Минспорта РФ от 3.08.2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
8. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Правила вида спорта «танцевальный спорт», утвержденные приказом

Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2022 № 29.

11. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации от 19.12.2022 г. № 1255 (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).

12. Трудовой кодекс Российской Федерации.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.

2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.

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

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

Перечень Интернет-ресурсов

1. Физическая культура [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.fkis.ru/page/1/341.html>

2. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.pandia.ru/text/77/220/12160php>

3. Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения [Электронный ресурс] / под. ред. А.Д. Жукова. – М.: Магистр-пресс, 2011. – 1000 с. Режим доступа: http://www.sportwiki.to/Спортивная_энциклопедия

4. Основы физической подготовки [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.healdseas.ru/htn-523.html>

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.

6. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://olympic.ru/>.

7. Официальный сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).

8. Официальный сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).

9. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).

10. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>.

11. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.olympic.org/>.

12. Официальный сайт общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» (ФТСАРР) Федерации танцевального спорта России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fdsarr.ru/federation/about/>.

13. Официальный сайт Министерства по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mdms.omskportal.ru>.

14. Официальный сайт департамента по делам молодежи, физической культуры и спорта Администрации города Омска [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://depmfks@mail.ru>.

15. Официальный сайт Омской областной общественной организации «Федерация танцевального спорта Омской области», сокращенное название ООО ФТОО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ftsoo.ru/>

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

17. Образовательная платформа. Электронная библиотека. Для вузов и ссузов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>, <https://urait.ru>

18. Журнал теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>.

19. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.

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

21. Спортивный обозреватель - <http://www.nsport.ru/stati.html>.

22. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.

23. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>

24. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.

25. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>

26. Информационный портал «Спортивная справка». - <http://www.sportspravka.com/>

27. Про спорт и легендарных спортсменов - <http://ppls.ru>

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

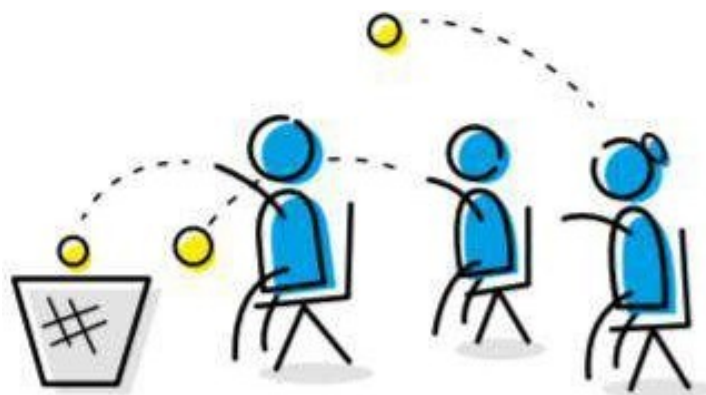
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет

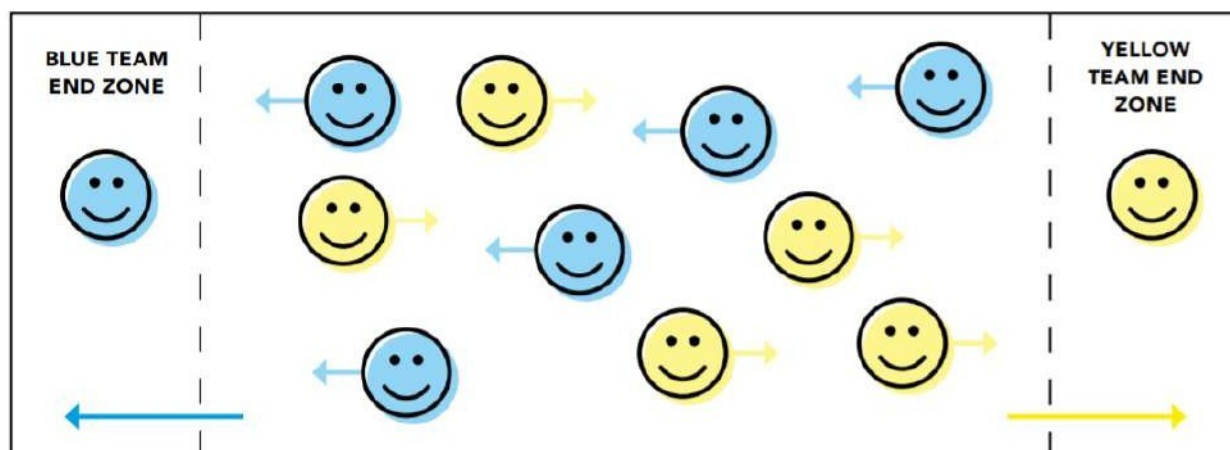
следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

** можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к

ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?
- * *можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “**Мы за честный спорт !**”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещённый список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещённых субстанций.
- Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
Запрещённый список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021г.)