



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Кингисеппская детско-юношеская спортивная школа
«Ямбург»

Рассмотрена
на педагогическом совете
Учреждения Протокол № 1
от 22.08.2019г.

«Утверждено»
приказ директора
№ 62-ОД от 29.08.2019 г

**Дополнительная
предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта
по танцевальному спорту**

возраст обучающихся – 6 – 18 лет
срок реализации программы – 8 лет

Авторы:

- Михайлова Т.А. – тренер-преподаватель по танцевальному спорту
- Баширова И.В. – тренер-преподаватель по танцевальному спорту

Рецензенты:

- Куксинская Т.В.,
старший тренер отделения танцевального спорта ГБУ СШОР №1 Фрунзенского
района СПб,
- Молчанов А.В.,
заместитель директора по спортивной работе ГБУ СШОР №1 Фрунзенского
района СПб

г. Кингисепп
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

I Нормативная часть Программы

II Методическая часть Программы

 Содержание учебно-тренировочной работы на этапах
подготовки

III Система контроля и зачетные требования

Перечень информационного обеспечения Программы

Приложение 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по танцевальному спорту» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 года № 1077 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт».

«Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по танцевальному спорту» призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающего основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Танцевальный спорт относится к группе сложно-координационных артистических видов спорта. Он основан на исполнении спортивными танцевальными парами определенных программ, состоящих из европейских танцев, латиноамериканских танцев и двоеборья. Мастерство спортсменов оценивается при исполнении танцевальными парами фигур, перечень которых определяется для каждого танца и класса спортсменов.

Выбирая танцевальный спорт как вид деятельности, обучающиеся получают превосходную методику воспитания личности и приобщения ее к общечеловеческим ценностям. Современный танцевальный спорт сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического развития и образования.

При формировании специфического технико-тактического стиля деятельности, идейных основ поведения, этических норм и навыков, создаются условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка. Развивается интеллектуальное и духовное эго личности, укрепляется психическое и физическое здоровье.

Актуальность программы. Танцевальный спорт - относительно молодой вид спорта, так как официально был признан лишь в 90-ых годах XX века. В силу выше названных обстоятельств, танцевальный спорт развивается эмпирически и в научно-методической литературе не представлено в полном объеме структура, содержание и методика подготовки спортсменов. Однако в современных условиях необходимо определить программно-нормативное содержание учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов в танцевальном спорте. Отсутствие типовой образовательной программы по танцевальному спорту и в связи с утверждением ФЗ-273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации» появилась необходимость создания дополнительной предпрофессиональной программы. Поэтому разработка программы для МБУДО «КДЮСШ «Ямбург» г. Кингисеппа по танцевальному спорту является актуальной и своевременной.

В данной программе представлена модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы-графики подготовки по годам обучения и этапам подготовки. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы. Представлены учебные планы по годам подготовки, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Многолетняя подготовка обучающихся базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на тренировочном этапе, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Цель программы - становление самостоятельной личности, способной к творческому и профессиональному самоопределению посредством занятий танцевальным спортом.

Задачи программы:

- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- содействие теоретическому и практическому освоению танцевального спорта;
- воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- воспитание морально-волевых и личностных качеств;
- освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Программа разработана для обучающихся 6 – 18 лет, период освоения программы составляет 8 лет.

Этапы освоения образовательной программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 5 лет.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

В основу комплектования учебных групп (таблица 1) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива I взрослого разряда, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

При разработке примерного учебного плана для отделения танцевального спорта (таблица 2) учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица 1

Этап подготовки	Год обучения	Миним. возраст для зачисления	Миним. число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Разрядные требования	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года	Дополнительные требования
Начальной подготовки	1-й год	6	16	6		Выполнение нормативов по ОФП, СФП	
	2-й год	7	15	8		Выполнение нормативов по ОФП, СФП	
	3-й год	8	14	9		Выполнение нормативы по ОФП, СФП	
Тренировочной (спортивной специализации)	1-й год	9	12	10		Выполнение нормативы по ОФП, СФП	
	2-й год	10	10	12		Выполнение нормативы по ОФП, СФП	присвоение "Е" класса, участие в соревнованиях
	3-й год	11	9	14	III юн-I юн	Выполнение нормативы по ОФП, СФП	присвоение "Е" класса, участие в соревнованиях
	4-й год	12	8	16	II юн — I юн	Выполнение нормативы по ОФП, СФП	Присвоение «Е», "Д" класса, участие в соревнованиях
	5-й год	13	8	18	I юн — I вз	Выполнение нормативы по ОФП, СФП	присвоение «Е», "Д" класса, участие в соревнованиях

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	НП-1	НП-2	НП-3	1	2	3	4	5
Кол-во часов в неделю	6	8	9	10	12	14	16	18
Общее кол-во часов в год	252	343	387	442	515	616	690	771

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Теоретическая подготовка (%)	5	5	6	6
Общая физическая подготовка (%)	21	14	12	11
Специальная физическая подготовка (%)	11	13	13	12
Избранный вид спорта (танцевальный спорт) (%)	34	37	37	38
Хореография (%)	15	15	15	16
Контрольно-переводные нормативы	-	-	-	-
Психологическая подготовка (%)	5	6	6	6
Инструкторская и судейская практика (%)	4	4	5	5
Участие в соревнованиях	Согласно календарю соревнований			
Самостоятельная работа обучающихся (%)	5	6	6	6
Медицинский контроль	-	-	-	-

Планируемые показатели соревновательной нагрузки (в год) по виду спорта танцевальный спорт

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап	
	До года	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2	4	4	2
Отборочные		2	4	6
Основные		2	4	4
всего соревнований за год	2	8	12	12

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки (ФССП по виду спорта танцевальный спорт)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта танцевальный спорт;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта танцевальный спорт;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (приложение 1) и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Таблица 2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Год обучения	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
	Количество часов в неделю	6 часов	8 часов	9 часов	10 часов	12 часов	14 часов	16 часов	18 часов
1	Теоретическая подготовка	13	18	20	27	33	38	44	49
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	53	47	52	57	64	72	79	88
3	Специальная физическая подготовка	30	44	51	57	66	75	86	97
4	Хореографическая подготовка	33	48	60	66	72	98	104	120
5	Избранный вид спорта (танцевальный спорт)	78	123	135	153	180	219	249	273
6	Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Участие в соревнованиях	Согласно календарю соревнований							
8	Психологическая подготовка	13	21	22	26	33	37	42	49
9	Инструкторская и судейская практика	11	14	16	22	26	32	34	38
10	Медицинский контроль	4	4	4	4	4	4	4	4
11	Самостоятельная работа обучающихся	13	20	23	26	33	37	44	49
	ВСЕГО	252	343	387	442	515	616	690	771

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Сроки проведения	Мероприятия
сентябрь	РС Рейтинг-турнир Спортивной Федерации Танцевального Sports Санкт-Петербурга
сентябрь	РС Первенство и Кубок «Адмиралтейского района Санкт-Петербурга 7 тур Чемпионат и Первенство Муниципального округа «Коломна»
октябрь	МС «Осеннее преображение» Санкт-Петербург
октябрь	РС Первенство и Кубок «Адмиралтейского района Санкт-Петербурга 8 тур Первенство МО «Измайловское»
октябрь	РС Рейтинг-турнир Спортивной Федерации Танцевального Sports Санкт-Петербурга
октябрь	РС «Виват, Зенит!» Санкт-Петербург
ноябрь	Международный конкурс фестиваль г. Сочи
ноябрь	МС Кубок Санкт-Петербурга
ноябрь	РС Первенство и Кубок «Адмиралтейского района Санкт-Петербурга» 9 тур
декабрь	Первенство МБОУДОД КДЮСШ «Ямбург» по танцевальному спорту г. Кингисепп
декабрь	Кубок Ленинградской области по танцевальному спорту 8 тур
декабрь	РС Первенство и Кубок «Адмиралтейского района Санкт-Петербурга» 10 тур
январь	Чемпионат и первенства Санкт-Петербурга
январь	Первенство России юноши, девушки (14-15 лет), европейская программа. г. Москва
январь	РС Рейтинг-турнир Спортивной Федерации Танцевального Sports Санкт-Петербурга
январь	РС Первенство и Кубок «Адмиралтейского района Санкт-Петербурга» 1 тур Первенство
февраль	РС Рейтинг-турнир Спортивной Федерации Танцевального Sports Санкт-Петербурга
февраль	РС Первенство и Кубок «Адмиралтейского района Санкт-Петербурга» 2 и 3 тур Первенство МО «Екатерингофский»
февраль	Первенство России по танцевальному спорту. Юноши, девушки (12-13лет), латиноамериканская программа. г. Москва.
февраль	Первенство спортивной организации СТСР. Девочки, мальчики (10-11) лет
март	РС Рейтинг-турнир Спортивной Федерации Танцевального Sports Санкт-Петербурга
март	РС Первенство и Кубок «Адмиралтейского района Санкт-Петербурга» 4 тур МО «Семеновский»
апрель	МС «Кубок губернатора Санкт-Петербурга»
апрель	РС Первенство и Кубок «Адмиралтейского района Санкт-Петербурга» 5 тур Первенство МО «Сенной»
май	Первенство СЗФО, г. Петрозаводск.

май	РС Рейтинг-турнир Спортивной Федерации Танцевального Sports Санкт-Петербурга
май	РС Первенство и Кубок МО «Адмиралтейский» Санкт-Петербурга 5 тур
май	Открытое первенство МБОУДОД КДЮСШ «Ямбург» по танцевальному спорту

**ГОДОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ-СХЕМЫ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ
НП-1 (6 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	13	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	53	4	5	6	5	5	5	6	6	4	5		2
3	Специальная физическая подготовка	30	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2		1
4	Хореографическая подготовка	33	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3		1
5	Избранный вид спорта (танцевальный спорт)	78	7	8	9	7	6	9	7	8	6	8		3
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Соревнования		Согласно календарю соревнований											
8	Психологическая подготовка	13	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1		1
9	Инструкторская и судейская практика	11	1	2	1	1	1	1	1	1		1		1
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	13	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1		1
	ВСЕГО	252	24	26	28	24	20	24	26	24	22	22		12

НП-2 (8 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	18	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	47	5	5	5	5	3	4	5	5	3	5		2
3	Специальная физическая подготовка	44	4	5	4	5	4	5	5	4	3	3		2
4	Хореографическая подготовка	48	4	5	5	4	4	4	6	4	3	6		3

5	Избранный вид спорта (танцевальный спорт)	123	12	13	11	12	11	11	11	12	11	14		5
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Соревнования		Согласно календарю соревнований											
8	Психологическая подготовка	21	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2		1
9	Инструкторская и судейская практика	14	2	2	1	1	1	1	1	2		1		2
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	20	2	2	2	3	2	2		3	2	1		1
	ВСЕГО	343	34	36	32	34	28	30	34	34	30	34		17

НП-3 (9 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	52	6	6	4	5	4	5	5	5	4	6		2
3	Специальная физическая подготовка	51	4	5	5	6	5	5	6	4	3	5		3
4	Хореографическая подготовка	60	6	7	6	6	5	6	6	6	4	5		3
5	Избранный вид спорта (танцевальный спорт)	135	12	13	13	13	11	14	13	13	11	15		7
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Соревнования		Согласно календарю соревнований											
8	Психологическая подготовка	22	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2		1
9	Инструкторская и судейская практика	16	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2		2
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	23	2	2	2	3	2	2		4	2	3		1
	ВСЕГО	387	38	39	35	38	31	36	38	38	34	40		20

Т-1 (начальная специализация)(10 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	27	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2		2

2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	57	5	7	6	6	5	5	5	5	5	6	2
3	Специальная физическая подготовка	57	5	7	6	6	5	6	6	5	4	5	2
4	Хореографическая подготовка	66	6	8	7	7	5	8	6	6	5	5	3
5	Избранный вид спорта (танцевальный спорт)	153	14	16	16	13	12	16	15	15	13	16	7
6	Контрольно-переводные нормативы	4		2							2		
7	Соревнования		Согласно календарю соревнований										
8	Психологическая подготовка	26	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2
9	Инструкторская и судейская практика	22	3	3	1	1	1	1	1	2	3	4	2
10	Медицинский контроль	4	2						2				
11	Самостоятельная работа обучающихся	26	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	2
	ВСЕГО	442	42	48	44	42	34	42	44	42	38	44	22

Т-2 (начальная специализация)(12 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	64	7	6	7	6	5	5	6	7	5	7	3	
3	Специальная физическая подготовка	66	7	6	6	7	5	6	6	7	5	7	4	
4	Хореографическая подготовка	72	8	8	7	8	5	8	6	6	5	8	3	
5	Избранный вид спорта (танцевальный спорт)	180	17	21	19	17	14	16	18	17	16	18	7	
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Соревнования		Согласно календарю соревнований											
8	Психологическая подготовка	33	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	
9	Инструкторская и судейская практика	26	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	33	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	

	ВСЕГО	515	50	52	51	50	40	48	50	50	46	52		26
--	--------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	--	-----------

Т-3 (углубленная специализация)(14 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	38	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2		2
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	72	7	7	7	7	6	6	6	6	7	8		5
3	Специальная физическая подготовка	75	7	7	8	8	6	6	6	8	6	8		5
4	Хореографическая подготовка	98	9	9	9	10	8	10	9	9	10	12		3
5	Избранный вид спорта (танцевальный спорт)	219	20	20	20	20	18	24	21	21	20	25		10
6	Контрольно-переводные нормативы	4		2							2			
7	Соревнования		Согласно календарю соревнований											
8	Психологическая подготовка	37	3	4	4	3	4	3	4	4	4	2		2
9	Инструкторская и судейская практика	32	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3		2
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	37	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2		2
	ВСЕГО	616	57	60	58	59	52	59	59	60	59	62		31

Т-4 (углубленная специализация) (16 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	44	5	4	5	5	3	4	3	5	4	3		3
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	79	7	8	8	8	7	7	7	8	7	8		4
3	Специальная физическая подготовка	86	9	9	10	10	7	7	9	7	6	8		4
4	Хореографическая подготовка	104	9	11	11	11	8	11	10	10	7	12		4
5	Избранный вид спорта (танцевальный спорт)	249	23	24	24	26	20	23	24	25	20	30		10
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Соревнования		Согласно календарю соревнований											

8	Психологическая подготовка	42	4	4	4	4	3	4	4	5	5	3		2
9	Инструкторская и судейская практика	34	3	3	3	2	3	4	5	2	4	3		2
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	44	5	5	4	4	3	4	3	5	5	3		3
	ВСЕГО	690	67	68	69	70	54	64	67	67	62	70		32

Т-5 (углубленная специализация) (18 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	49	5	6	5	5	4	4	4	5	4	4		3
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	88	9	9	8	9	7	9	9	8	8	8		4
3	Специальная физическая подготовка	97	10	10	11	11	7	8	10	8	8	8		6
4	Хореографическая подготовка	120	10	12	12	13	7	11	13	12	9	13		8
5	Избранный вид спорта (танцевальный спорт)	273	25	25	25	26	24	26	28	28	24	32		10
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Соревнования		Согласно календарю соревнований											
8	Психологическая подготовка	49	5	6	5	5	4	4	4	5	4	4		3
9	Инструкторская и судейская практика	38	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2		2
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	49	5	6	5	5	4	4	4	5	4	4		3
	ВСЕГО	771	75	78	75	78	60	69	78	75	69	75		39

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	

1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	Определяется учреждением, осуществляющим спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре учреждения для реализации программы

Для осуществления данной программы необходимо:

1. Педагогические кадры:
 - старший тренер-преподаватель отделения по танцевальному спорту;
 - тренеры - преподаватели по танцевальному спорту;
 - хореографы;

- концертмейстер;
 - звукооператор;
 - тренеры – преподаватели по ОФП и СФП;
2. Финансирование соревнований:
- городских и классификационных, с привлечением судей из других регионов;
 - выездных, в другие города с целью: выполнения спортивных разрядов; накопления и повышения спортивного мастерства; борьбы за призовые места;
 - обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
3. Перечень помещений и материально-технического обеспечения:
- наличие паркетной танцевальной площадки размером не менее 10 x 12 метров;
 - наличие аудио и видео аппаратуры;
 - допускается наличие хореографического спортивного зала, оборудованного хореографическими поручнями и зеркалами, установленными на одной из стен вертикально от пола до отметки не ниже 2 метров;
 - допускается наличие игрового зала;
 - наличие тренажерного зала;
 - наличие раздевалок, душевых;
 - допускается наличие швейно-костюмерного цеха для изготовления костюмов и обеспечения спортсменов специальными костюмами с учетом специфики спортивных дисциплин;
 - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 3 и 4) (на основании Приложения №11 к настоящему ФССП по танцевальному спорту);
 - обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 5) (на основании Приложение №12 к настоящему ФССП по танцевальному спорту);
 - наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 г., регистрационный №18428);
4. Медицинское обслуживание:
- витаминизация;
 - профилактика вирусных заболеваний;
 - комплексная спортивная диспансеризация;
 - восстановление после травм опорно-двигательного аппарата;
 - профилактические мероприятия для укрепления связочно-мышечного аппарата
 - осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по

спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Таблица 3

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации Программы

№ n/u	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	6
4.	Жилет с отягощением	штук	14
5.	Зеркало 12x2 м	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	14
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
9.	Обруч гимнастический	штук	14
10.	Палка гимнастическая	штук	14
И.	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

Таблица 4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Коврик гимнастический	штук	на занимающегося	-	-	1	2
2.	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	1	2

Таблица 5

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося			1	2
5.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «Европейская программа»	штук	на занимающегося	-	-	2	1

6.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «Латиноамериканская»	штук	на занимающегося	-	-	2	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1
8.	Кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	-	-	1	1
9.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1
10.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
11.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «Европейская программа»	пар	на занимающегося	-	-	4	1
12.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «Латиноамериканская программа»	пар	на занимающегося	-	-	4	1
13.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка в танцевальном спорте - это многолетний круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания спортсменов. В содержании спортивной подготовки в танцевальном спорте принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

Классификация видов и компонентов подготовки спортсменов

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения танцевальных движений
		Функциональная	«Выведение» танцоров на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Индивидуальная	Освоение техники танцев без партнера
		Групповая	Освоение техники танцев в паре
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После-соревновательная	анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия в паре
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в танцевальном спорте
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	

б.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При построении многолетнего процесса подготовки танцевальных пар необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у юношей и девушек. Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела. У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма. Гибкость (подвижность в суставах) достаточно хорошо поддается развитию. Особенно легко она развивается в детском возрасте. Направленная тренировка позволяет улучшать показатели подвижности в суставах и поддерживать ее на необходимом уровне в течение длительного периода. Вместе с тем, следует обращать внимание на развитие и других качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы. Исследования показали, что в многолетней тренировке юных обучающихся, осуществляя разностороннюю физическую подготовку, следует учитывать, что наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от 7 до 10 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития этих способностей.

Параллельно с овладением техникой танцевального спорта и совершенствованием спортивного мастерства, в учреждении проводится подготовка судей по спорту, которая осуществляется путем проведения специальных инструкторско-методических занятий, судейской практики на отдельных занятиях, выполнения заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований, сдаче зачетов в соответствии с требованиями программы.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Цель первого этапа многолетней подготовки – выявить перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта танцевальный спорт и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент.

Основные задачи начальной подготовки:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям танцевальным спортом;
2. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
3. Освоение основ техники по виду спорта танцевальный спорт;
4. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. Укрепление здоровья спортсменов;
6. Участие в показательных выступлениях, контрольных уроках, соревнованиях.

Распределение программного материала в группах начальной подготовки

Теоретическая подготовка

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2	НП-3
1	Понятие о ФК и С, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.	+		
2	Техника безопасности и противопожарной безопасности. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях.	+	+	+
3	Основы танцевального этикета. История рождения и развития танца.	+	+	+
4	История рождения и развития танца вальс,	+		
5	Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом.	+		
6	Правила соревнований: форма для юношей и девушек, терминология.	+		
7	Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей.	+		
8	История рождения и развития танца. Полонез	+		
9	Танцевальный спорт как средство физического воспитания, их краткая характеристика		+	
10	Разрешенные фигуры в классах мастерства. Начисление очков		+	
11	Элементарные сведения о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем		+	
12	Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания.		+	
13	Понятие о самоконтроле		+	
14	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармонического развития		+	
15	Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека		+	

16	Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека		+	
17	Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки		+	
18	Правила спортивного костюма. Тактика и стратегия участия в соревнованиях			+
19	Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям			+
20	Разминка, ее задачи и методика проведения			+
21	Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки			+
22	Порядок начисления очков за классы мастерства на соревнованиях и наказания за запрещенные действия			+
23	История рождения и развития танца ча-ча-ча			+
24	История рождения и развития танца самба			+

Общая физическая подготовка

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2	НП-3
	Строевые упражнения			
1	Построение, перестроение.	+	+	+
2	Ходьба:			
	со сменой направления	+	+	+
	вперед, назад	+	+	+
	двойной шаг (с приставкой) – вправо, влево		+	+
	мягкий шаг	+	+	+
	высвой шаг	+	+	+
	острый шаг	+	+	+
	пружинящий шаг		+	+
	скрестный шаг		+	+
	перекатный шаг		+	+
	в полуприседе на носках		+	+
	в противоходе		+	+
	галоп	+	+	+
	Общеразвивающие упражнения			
3	Упражнения для рук и плечевого пояса	+	+	+
4	Упражнения для шеи и туловища	+	+	+
5	Упражнение на пресс	+	+	+
6	Упражнение для спины	+	+	+
7	Упражнения для ног	+	+	+
8	Упражнения для мышц бедра	+	+	+
9	Упражнения для развития быстроты	+	+	+
10	Упражнения для развития координации.	+	+	
11	Упражнения на расслабление	+	+	+
12	Упражнения с увеличивающейся амплитудой движения.	+	+	+
13	Подскоки и прыжки.	+	+	+
14	Прыжки с вращением скакалки вперед.	+	+	+
15	Прыжок в длину с места	+	+	+

16	Приседания.	+	+	+
17	Бег:			
	обычный	+	+	+
	по прямой и дугам	+		
	змейкой		+	+
	на полупальцах	+	+	+
	с высоким подниманием бедра.		+	+
18	Эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.	+	+	+
19	Эстафеты с передачей предметов, с разделением на команды		+	+
20	Подвижные игры	+	+	+

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2	НП-3
1	Упражнения на развитие музыкально – ритмической координации (прыжки, движения со сменой ритма).	+	+	+
2	Упражнения в равновесии:			
	стойка на носках	+	+	+
	равновесие в полуприседе		+	+
	упражнения на равновесие в паре		+	+
3	Упражнения “в растягивании” на полу сидя, лежа (на спине).	+	+	+
4	Складка		+	+
5	Мостик с пола.	+	+	
6	Выставление и поднимание ног во всех направлениях	+	+	
7	Упражнения на овладение навыком правильной осанки.	+	+	+
8	Подготовительные упражнения к танцу «Берлинская Полька».	+		
9	Подготовительные упражнения к танцу «Медленный вальс».	+		
10	Подготовительные упражнения к танцу «Ча-ча-ча».	+		
11	Подготовительные упражнения к танцу «Самба».		+	
12	Подготовительные упражнения к танцу «Квикстеп».		+	+
13	Подготовительные упражнения к танцу Джайв.			+

Хореография

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2	НП-3
1	упражнения и основные элементы балетного экзерсиса, выполняемые из облегченных исходных положений.	+	+	
2	Relevés на полупальцы	+	+	+
3	Перегибы корпуса в сторону и назад лицом к станку.	+	+	+
4	подскоки, chasse, прыжки на развитие координации.	+	+	
5	комплекс упражнений и основные элементы балетного экзерсиса из 1 позиции.		+	+
6	Battement tendus		+	+
7	Упражнения на середине зала. первое port de bras		+	+
8	temps leve sauté.		+	+
9	Подготовительные упражнения к вращениям.		+	+

10	Комплекс упражнений и основные элементы балетного экзерсиса из 1 и 3 позиций.		+	+
11	Позы en face, epaulement.			+

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2	НП-3
1	Танец Берлинская Полька	+		
2	Дополнительный танец: Вару-вару	+		
3	Танец Модный Рок	+		
4	Танец «Медленный вальс»	+	+	+
	Закрытые перемены. Закрытая перемена с ПН Закрытая перемена с ЛН. Большой квадрат. Правый поворот. Наружная перемена.	+	+	+
	Правый спин поворот. Левый поворот. Левое кортэ. Шассе из ПП Поступательное шассе вправо		+	+
	Виск, поступательное шассе вправо. Виск назад. Правый поворот с хэзитэйшн (Перемена хэзитэйшн)			+
5	Танец «Квикстеп»		+	+
	Основные шаги. Поступательное шассе, четвертной поворот вправо. Лок стэп вперед, назад (Лок)		+	+
	Правый поворот на углу зала. Типпл шассе вправо, влево. Правый пивот поворот. Правый спин поворот.		+	+
6	Танец «Венский вальс»			+
	Правый поворот.			+
7	Танец «Самба»		+	+
	Основные движения с ПН, с ЛН. Виски влево и вправо. Ритм баунс.		+	
	Променадный самба ход, самба ход на месте		+	
	Самба ход в сторону. Ботафого в продвижении вперед, назад. Теневые ботафого.		+	
	Простая вольта вправо, влево в закрытой позиции. Крисс кросс вольта. Левый поворот.			+
8	Танец «ЧАЧАЧА»	+	+	+
	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения (шассе вправо и влево). Тайм стэп, шаги в сторону.	+		
	Основное движение в закрытой позиции	+	+	+
	Основное движение в открытой позиции			+
	Нью-Йорк влево и вправо.		+	
	Поворот под рукой влево и вправо.		+	+
	Слип-клоус шассе (Слип шассе),			+
	Альтернативные движения: лок вперед и назад; хип твист шассе.			+
	Ronde Chasse			+
	Веер.		+	+
	Хоккейная клюшка			+
	Поворот на месте влево или вправо		+	+

	Плечо к плечу. Чек из открытой и контр ПП (Нью-Йорк)		+	+
	Рука к руке		+	+
	Три ча-ча-ча			+
	Алемана			+
9	Танец «Джайв»			+
	Альтернативные методы исполнения «Шассе» «Джайва»: - «Тэп-степ» («Удар-шаг»), счет «М»; - «Флик-приставка», счет «ББ».			+
	Основное движение на месте.			+
	Смена мест с лева на право.			+
	Смена мест с лева на право со сменой рук.			+
	Стоп энд гоу			+

Психологическая подготовка

Виды психологической подготовки:

1. Базовая психологическая подготовка
2. Психологическая подготовка к тренировкам
3. Психологическая подготовка к соревнованиям

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2	НП-3
	Базовая психологическая подготовка:			
1	Развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представления, ощущения мышления, памяти, воображения.			+
2	Развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу.			+
3	Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности.			+
4	Психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных.			+
5	Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.			+
	Психологическая подготовка к тренировкам			
6	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.	+	+	+
7	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.	+	+	+
	Психологическая подготовка к соревнованиям			

8	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, постановка адекватных задач.	+	+	+
9	Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями.	+	+	+
10	Разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению.	+	+	+
11	Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.		+	+
12	Сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений, в том числе и психических.			+

Восстановительные мероприятия

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2	НП-3
	Педагогические средства восстановления:			
1	Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию	+	+	+
2	Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса	+	+	+
3	Рациональное построение учебно-тренировочных занятий	+	+	+
4	Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных	+	+	+
5	Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности	+	+	+
6	Индивидуализация учебно-тренировочного процесса	+	+	+
7	Активные интервалы отдыха	+	+	+
	Психологические средства восстановления:			
1	Создание эмоционально положительного фона тренировки	+	+	+
2	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам	+	+	+
3	Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы			+
4	Психорегулирующая тренировка			+
5	Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров	+	+	+

Инструкторская и судейская практика

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2	НП-3
1	Терминология в танцевальном спорте	+	+	+
2	Воспитательное значение инструкторской и судейской практики		+	+
3	Планы подготовки тренировочного занятия			+
4	Разминка, ее задачи и методика проведения	+		+

5	Правила соревнований		+	+
6	Начисление очков (первоначальные понятия)		+	
7	Правила судейства по танцевальному спорту			+

Участие в соревнованиях

Виды соревнований:

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2	НП-3
1	Показательные выступления	+	+	+
2	Классификационные соревнования	+	+	+
3	Первенство ДЮСШ	+	+	+
4	Российские соревнования		+	+
5	Международные соревнования		+	+

Самостоятельная работа обучающихся

Задания на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения домашнего задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Контроль подготовки

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

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

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

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.

Обучающиеся этапа начальной подготовки 1 года обучения участвуют в соревнованиях не менее 2 раз (в декабре и мае).

Обучающиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в 2-3 соревнованиях муниципального уровня.

Требования к результатам освоения программы для перевода на программу спортивной подготовки

Основанием для перевода является:

1. Сдача контрольно-переводных испытаний.
2. Участие в соревнованиях, выполнение класса мастерства.
3. Выполнение требований учебной программы

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Тренировочный этап

Целью тренировочного этапа развитие физических качеств, специальных двигательных умений, психических функций, необходимых для успешной деятельности в танцевальном спорте.

На данном этапе подготовки должны тренироваться наиболее перспективные, одаренные обучающиеся и в условиях, соответствующих цели.

Основные задачи тренировочного этапа:

1. Повысить уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
2. Повысить надежность (стабильность) выполнения базовых элементов. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
3. Совершенствование техники, формирование структуры танца.
4. Формирование спортивной мотивации
5. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.
6. Активная соревновательная практика и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта танцевальный спорт;
7. Укрепление здоровья спортсменов.

Распределение программного материала в группах тренировочного этапа

Теоретическая подготовка

№ п/п	Тема	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
1	История танцевальной культуры. Танцы народов мира разных времен, их связь с укладом жизни людей разных исторических эпох.	+	+			
2	Культура взаимоотношений танцоров в паре. Совместное творчество в паре	+	+			
3	Правила соревнований: форма для юношей и девушек, терминология			+	+	+
4	Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека		+	+		
5	Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом	+	+	+	+	+
6	Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей		+	+		

7	Просмотры видеоматериалов соревнований, конкурсов и семинаров разного уровня - от городского до чемпионата мира	+	+			
8	Разрешенные фигуры в классах мастерства. Начисление очков			+	+	+
9	Элементарные сведения о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем				+	+
10	Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания		+	+	+	
11	Понятие о самоконтроле		+	+		
12	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармонического развития		+			
13	Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха		+	+		
14	Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека			+		
15	Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки			+	+	
16	Правила спортивного костюма	+	+	+		
17	Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Простейшие приемы тактической подготовки			+	+	+
18	Тактика и стратегия участия в соревнованиях				+	+
19	Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям. Разминка, ее задачи и методика проведения		+	+		
20	Физические упражнения - основное средство подготовки. Общие понятия о классификации физических упражнений				+	+
21	Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки			+		
22	Порядок начисления очков за классы мастерства на соревнованиях и наказания за запрещенные действия				+	+
23	Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь)			+	+	+
24	Профилактика травматизма: условия, способствующие возникновению травм в тренировочном процессе и быту		+			
25	Общие положения о танцах и допустимых фигурах в европейской программе		+			
26	Общие положения о танцах и допустимых фигурах в латиноамериканской программе			+		
27	Бальные танцы как спортивно-эстетическая деятельность и педагогический процесс				+	
28	Правила оказания первой помощи при травмах различного характера: ссадины, ушибы, раны, переломы костей, растяжение связок, обмороки, тепловые и солнечные удары, обморожения и т.д.				+	+
29	Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массового спорта в России и повышение спортивного мастерства			+	+	

30	Физиологические основы выносливости, силы, быстроты, координационных способностей и гибкости (краткие сведения)				+	+
31	Особенности питания в различные периоды тренировки. Структура питания: белки, жиры, углеводы. Понятие об энергетической ценности основных продуктов			+	+	+
32	Анатомические названия частей тела. Основные суставы нижних и верхних конечностей			+		
33	Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их функции				+	+
34	Действие бальных пар в ансамбле. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, чувство коллективизма, ответственность за общее дело			+	+	
35	Подготовка и участие в концертах, конкурсах исполнителей спортивного бального танца	+	+			
36	История танцевальной культуры. Язык музыки. Конкретный художественный образ в музыкальном отображении	+	+			
37	Актёрское мастерство танцоров. Жесты и мимика, эмоциональное исполнение танца				+	+
38	Спортивные школы и их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях.				+	+
39	Основные аспекты развития танцевального спорта в России и за рубежом				+	+

Общая физическая подготовка

№ п/п	Тема	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
1	Строевые упражнения (построение, перестроение)	+	+	+		
2	Ходьба					
3	Бег по прямой и дугам; бег прыжками.					
4	Общеразвивающие упражнения: упражнения на развитие быстроты Упражнения со скакалкой (прыжки).	+	+	+	+	+
5	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны головы. Круговые движения туловищем.	+	+	+		
6	Повороты туловища направо и налево в сочетании с движениями рук (стоя с сомкнутыми носками, сидя на полу).	+	+			
7	Наклоны с поворотами с гимнастической палкой на лопатках.	+	+			
8	Упражнения на гибкость и силу.	+	+	+	+	+
9	Эстафеты с бегом на отмеренном отрезке	+	+			
	Эстафеты с передачей предметов		+	+	+	
10	Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+
11	Упражнения с увеличивающейся амплитудой движения					

12	Упражнения для рук и плечевого пояса - из различных положений (руки вниз, в стороны вверх)	+	+		+	+
13	Статические упражнения: удержание рук в различных положениях без отягощений и с отягощениями			+	+	+
14	Круговые движения, полукруги и восьмерки предплечьем		+	+	+	+
16	Поднимание рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно	+	+	+	+	+
17	Лазание по горизонтальной лестнице в висе		+	+	+	+
18	упражнения для мышц голени		+	+	+	
19	упражнения для мышц бедра		+	+	+	
	Упражнения для развития координации Акробатические упражнения - Кувырки в группировке вперед.	+	+			
20	Кувырок назад в группировке				+	+
21	Эстафета с элементами равновесия. Ходьба и разнообразные упражнения в равновесии на гимнастическом бревне		+	+	+	+
22	Упражнения на развитие прыгучести Прыжки на скамейку, со скамьи, перепрыгивания через скамейку		+	+	+	+
23	Прыжки в длину и высоту с места	+	+	+	+	+
24	Прыжки правым, левым боком с продвижением вперед и т. п.	+	+			
25	Прыжки через скакалку с двойным вращением на количество за 10 секунд			+	+	+
26	Челночный бег. Упражнение «горячая стенка»	+	+	+	+	+
27	Упражнения на укрепление мышц спины. «Рыбка»	+	+	+	+	
28	Поднимание ног лежа на животе. Упражнения выполняются в парах	+	+	+	+	
29	Подвижные игры на ограниченной площади опоры «Петушиный бой»			+	+	+
30	Игра «Простые салки»	+	+			
31	Упражнения для мышц брюшного пресса. Поднимание и опускание туловища, лежа на полу Упражнения выполняются в парах	+	+	+	+	
32	Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»			+	+	+
33	Упражнение «березка»			+	+	+
34	Упражнения для развития силы ног - Приседания на двух ногах	+	+	+	+	+
35	Полуприседание с последующим прыжком	+	+	+	+	+
36	Вставание на гимнастическую скамейку, рейку гимнастической стенки и возвращение в и. п.				+	+
37	Приседания на одной ноге (в «пистолетике»)				+	+
38	Приседания на двух ногах с грузом на плечах				+	+
39	Подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 и 360 градусов		+	+	+	+

40	Эстафеты на координацию и равновесие- Прохождение полосы препятствий	+	+	+	+	+
41	Упражнения в паре на синхронность. Статические упражнения.	+	+	+	+	+
42	Упражнения на выносливость - бег на длинные дистанции, переменный бег.	+	+	+	+	+
43	Командные эстафеты	+	+	+	+	+

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Тема	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
1	Комплекс упражнений для развития гибкости. Динамические упражнения	+	+	+	+	+
2	Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой		+	+	+	+
3	Махи левой и правой ногой вперед и назад	+	+			
4	Статические упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов ног в СФП	+	+	+	+	+
5	Полуприседания и приседания	+	+	+	+	+
6	Полуповороты, повороты	+	+	+	+	+
7	Поднимание на носки, шаги на полупальцах	+	+	+	+	
8	Выставление и поднимание ног во всех направлениях	+	+	+		
9	Круги и дуги движения ногами и прыжки		+	+	+	+
10	Упражнения для растягивания мышц. Выпады			+	+	+
11	Повороты туловища в различных и. п.	+	+	+	+	
12	Наклоны вправо-влево. Наклон вперед	+	+	+	+	
13	Круговые вращения туловищем	+	+	+	+	
14	Круговые движения тазом		+	+	+	+
16	Упражнения для растягивания мышц лежа на спине на полу		+	+	+	+
17	"Гимнастический мост"		+	+	+	+
18	Маховые и рывковые движения руками по максимальной амплитуде	+			+	+
19	Упражнение "Лотос"	+	+	+	+	
20	Упражнение «Бабочка»	+	+	+		
21	Упражнения в паре на синхронность - зеркало	+	+	+	+	+
22	упражнения в равновесии на баланс	+	+	+	+	+
23	бег в разных направлениях под музыку		+	+	+	
24	Подготовительные упражнения к танцу Танго	+	+			
25	Прогон - последовательное исполнение в паре 4-х танцев	+	+			
26	Подготовительные упражнения к танцу Румба	+	+	+		
27	Упражнения для развития координации	+	+	+		
28	Прогон танцев европейской и латиноамериканской программы	+	+			

29	Подготовительные упражнения к танцу Пасодобль			+	+	+
30	Прогон - последовательное исполнение в паре 5 танцев (по 2 минуты каждый)		+	+	+	
31	Прогон 5 танцев европейской или латиноамериканской программы (по 2 минуты 15 сек. каждый)				+	+

Хореография

№ п/п	Тема	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
1	комплекс упражнений и основные элементы балетного экзерсиса из 1 и 5 позиций	+	+			
2	Экзерсис у станка		+	+	+	+
3	Relevés на полупальцы по I и II позициям	+	+	+	+	+
4	Plie на пяти позициях	+	+	+	+	+
5	Battement tendus	+	+	+	+	+
6	Battement tendus jetes	+	+	+	+	+
7	Ronds de jambes par terre	+	+	+	+	+
8	Battement fondus.		+	+	+	+
9	Battement frappes				+	+
10	Pas de bourrée				+	+
11	Ronds de jambs en l'air		+	+	+	+
12	Grand battement jetes	+	+	+	+	+
13	Экзерсис на середине зала		+	+	+	+
14	Позы en face, epaulement	+	+	+	+	+
16	Первый arabesque			+	+	
17	Второй arabesque			+	+	
18	Третий arabesque				+	+
19	Battement tendus		+	+	+	+
20	Battement tendus jetes		+	+	+	+
21	Battement fondus			+	+	+
22	Маленькое адажио				+	+
23	Grand battement jetes	+	+	+	+	+
24	Pas de bourrée			+	+	+
25	Вращения из разных позиций			+	+	+
26	Прыжки: temps leve sauté	+	+	+	+	+
27	Прыжки: с двух ног на одну		+	+	+	+
28	Прыжки с заносками				+	+
29	Port de bras	+	+	+	+	+
30	Упражнения “в растягивании” у опоры	+	+	+	+	+

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тема	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
1	Танец «Медленный вальс»	+	+	+	+	+

	Лок назад (Лок стэп назад)	+				
	Основное плетение (Плетение в ритме вальса)	+	+			
	Открытый импетус, открытый и закрытый импетус поворот		+			
	Открытый телемарк		+			
	Поворотный лок		+			
	Кросс хэзитэйшн		+			
	Крыло, закрытое крыло	+	+	+		
	Двойной левый спин			+		
	Левый пивот		+	+		
	Дрэг хэзинтейшн		+	+		
	Наружный спин		+	+		
	Фигуры класса «С»					
	Бегущее окончание			+	+	+
	Быстрый правый спин поворот			+	+	+
	Открытый правый поворот			+	+	+
	Бегущее кросс шассе			+	+	+
	Ховер кортэ			+	+	+
	Бегущий спин поворот			+	+	+
	Изогнутое перо, изогнутое перо в перо назад				+	+
	Изогнутое перо из ПП				+	+
	Изогнутый тройной шаг				+	+
	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот				+	+
	Фоллэвей виск, фоллэвей правый поворот			+	+	+
2	Танец «Квикстеп»	+	+	+	+	+
	Фигуры класса «Е»					
	Четвертной поворот влело (каблучный пивот)	+				
	Правый поворот с хэзинтейшн		+			
	Левый поворот(Левый шассе поворот)	+				
	Бегущее окончание		+			
	Правый поворот, лок стэп назад, бегущее окончание	+				
	Кросс шассе		+			
	Ви 6		+			
	Фигуры класса «Д»					
	Четыре быстрых бегущих		+	+		
	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание	+	+			
	Закрытый импетус поворот		+	+		
	Левый пивот			+		
	Быстрый открытый левый поворот			+		
	Бегущий правый поворот	+	+			
	Закрытый телемарк			+		
	Двойной левый спин		+	+		
	Фигуры класса «С»					
	Типси вправо, влево			+	+	+
	Смена направления			+		
	Кросс свивл				+	+
	Фиштейл			+		

	Шесть быстрых бегущих			+	+	
	Ховер кортэ				+	
	Открытый импетус поворот			+		
	Открытый телемарк			+		
	Наружный спин			+	+	
	Проходящий правый поворот			+		
	Левый фоллэвей и сплит пивот			+	+	+
	Поворотный лок вправо			+	+	
	Изогнутое перо				+	+
	Румба кросс			+	+	+
	Бегущее кросс шассе			+	+	+
	Изогнутое перо и ПП				+	+
3	Танец «Венский вальс»	+	+	+	+	+
	Левый поворот		+			
	Перемена вперед из правого поворота в левый		+	+	+	
	Перемена назад из левого поворота в правый		+	+	+	
4	Танец «Танго «	+	+	+	+	+
	Фигуры класса «Д»					
	Ход	+				
	Поступательный боковой шаг	+				
	Поступательное звено	+				
	Альтернативные методы выхода в ПП	+				
	Закрытый променад	+				
	Основной левый поворот	+				
	Левый поворот на поступательном боковом шаге	+				
	Кортэ назад			+		
	Правый твист поворот			+		
	Правый променадный поворот			+		
	Променадное звено, включая вариант Променадное звено с воротом			+		
	Фо степ	+	+			
	Браш тэп			+		
	Наружный свивл			+		
	Фоллэвей променад			+		
	Фо степ променад Открытый променад назад			+		
	Файв степ	+	+			
	Файв степ в повороте влево			+		
	Виск	+	+			
	Виск назад	+	+			
	Открытый левый поворот		+			
	Рок поворот		+	+		
	Рок назад на ПН		+	+		
	Рок назад на ЛН		+	+		
	Фоллэвэй фор стэп			+	+	
	Фигуры класса «С»					
	Чейс				+	+
	Левый фоллэвей и слип пивот				+	+

	Закрытый телемарк				+	+
	Открытый телемарк				+	+
	Наружный спин				+	+
	Проходящий правый поворот				+	+
	Левый пивот				+	+
4	Танец «Медленный Фокстрот»			+	+	+
	Перо шаг					
	Левая волна			+	+	
	Изогнутый тройной шаг			+	+	+
	Ховер перо			+	+	+
	Правый твист поворот			+	+	+
	Левый поворот				+	+
	Тройной шаг			+		
	Правый поворот			+		
	Закрытый импетус поворот			+		
	Перо-окончание			+		
	Перо из ПП			+		
	Открытый телемарк			+		
	Плетение			+		
	Смена направления			+		
	Правое плетение			+		
	Закрытый телемарк			+		
	Проходящий правый поворот из ПП			+		
	Наружный свивл			+		
	Открытый импетус поворот				+	+
	Плетение из ПП			+		
	Топ спин				+	+
	Правый телемарк				+	+
	Ховер телемарк				+	+
	Ховер телемарк				+	+
	Быстрое правое плетение из ПП				+	+
	Быстрый открытый левый поворот				+	+
	Левый пивот				+	+
	Ховер кросс				+	+
	Изогнутое перо, Изогнутое перо из ПП				+	+
	Перо назад				+	+
	Левый фоллэвей и слип пивот				+	+
	Баунс фоллэвей с плетением-окончанием				+	+
	Правый заг-заг из ПП				+	+
	Продолжениенная левая волна				+	+
	Двойной левый спин, наружный спин				+	+
	Правый ховер телемарк				+	+
	Наружная перемена				+	+
	Поступательное шассе вправо			+		
	Бегущее окончание			+		
	Виск, виск назад			+		
	Ховер кортэ			+	+	+

5	Композиции танцев европейской программы с использованием фигур и соединений повышенной сложности			+	+	+
6	Танец «Самба»	+	+	+	+	+
7	Фигуры класса «Е»					
	Бота фого променадная	+				
	Левый поворот	+				
	Волта поворот дамы на месте вправо или влево.	+				
	Сольный вольта поворот на месте. Непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево. (Мэйпоул).	+				
	Фигуры класса «D».					
	Корта джака	+				
	Закрытые роки на ПН и ЛН		+			
	Открытые роки вправо и влево		+			
	Роки назад на ПН и ЛН		+			
	Коса	+	+			
	Раскручивание		+			
	Спиральный поворот дамы на трех шагах	+	+			
	Самба локи в открытой и контр ПП и открытой ПП		+			
	Самба шассе в сторону	+	+			
	Дропнт вольта		+			
	Аргентинские кроссы		+	+		
	Фигуры класса «С»			+	+	+
	Методы смены ног			+	+	+
	Ботафого в теневой позиции			+	+	+
	Вольта в продвижении в теневой позиции			+	+	+
	Дропнт вольта в теневой позиции			+	+	+
	Вольта по кругу вправо или влево			+	+	+
	Правый ролл, левый ролл			+	+	+
	Бег в променад и контр променад			+	+	+
	Дрэг			+	+	+
	Кариока ранс			+	+	+
	Крузадо шаги и крузадо локи в теневой позиции		+	+	+	+
8	Танец «Ча-ча-ча»	+	+	+	+	+
	Фигуры класса «Е»					
	Закрытый хип твист	+				
	Раскрытие вправо	+				
	Открытый хип твист	+				
	Чачача шассе и альтернативные движения: - компактное шассе; - сплит кьюбен брейк шассе.	+				
	Тайм степ	+				
	Шаги в сторону	+				
	Туда обратно	+				
	Правый волчок	+				
	Фигуры класса «D»					
	Кросс бейсик		+	+		

	Левый волчок, раскрытие из левого волчка		+	+		
	Локон		+	+		
	Спираль		+	+		
	Роуп спиннинг		+	+		
	Аида		+			
	Кубинский брэйк		+			
	Турецкое полотенце		+			
	Дробный кубинский брэйк		+			
	Чейс		+	+		
	Усложненное раскрытие вправо		+	+		
	Усложненный хип твист			+		
	Фигуры класса «С»					
	Следуй за мной			+	+	
	Ритм «гуапача»			+	+	
	Чачача шассе и альтернативные движения: - ранэвей шассе (Бегущее шассе)				+	+
	Закрытый хип твист со спиральным окончанием				+	+
	Открытый хип твист со спиральным окончанием				+	+
	Возлюбленная				+	+
	Методы смены ног				+	+
	Синкопированный открытый хип твист				+	+
	Непрерывный хип твист по кругу				+	+
9	Румба					
	Фигуры класса «D»	+	+	+	+	+
	Альтернативные основные движения	+	+			
	Основные движения (в закрытой поз, в открытой позе)	+	+			
	Вариация- Рука к руке. Веер. Алемана	+	+			
	Кукарача		+			
	Фоллэвэй (Аида)			+		
	Поступательные шаги вперед или назад - в закрытой, открытой позиции. Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции.		+	+		
	Закрытый хип твист со спиральным окончанием		+	+		
	Роуп спиннинг		+	+		
	Шаги в сторону влево и вправо		+	+		
	Шаги в сторону и кукурача		+	+		
	Хоккейная клюшка		+	+		
	Поворот на месте влево и вправо. Поворот-переключатель влево и вправо. Поворот под рукой вправо влево.		+	+		
	Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)		+			
	Плечо к плечу		+	+		
	Правый волчок		+	+		
	Раскрытие вправо. Раскрытие вправо и влево		+			
	Открытый хип твист		+			
	Усложненное раскрытие			+	+	
	Усложненный хип твист			+	+	
	Левый волчок. Раскрытие из левого волчка.			+	+	

	Кубинские роки, счет «2.3.41»			+	+	
	Спираль		+	+	+	
	Локон		+			
	Фэнсинг		+			
	Скользящие дверцы		+			
	Фигуры класса «С»				+	+
	Три тройки				+	+
	Три алеманы				+	+
	Ранэвей алемана				+	+
	«Хабанера-ритм»				+	+
	Поступательные шаги вперед в теневой позиции (Кики вокс)				+	+
	Синкопированные кубинские роки				+	+
	Непрерывный хип твист				+	+
	Синкопированный открытый хип твист				+	+
10	Пасодобль		+	+	+	+
	Основное движение. Шассе вправо и влево		+			
	Большой круг. Перемещение (включая Атаку)		+	+		
	Променад в контр променад		+	+	+	
	Фоллзвей-окончание к разъединению		+	+	+	+
	Бандерильи			+	+	+
	Вращения в продвижении из контр ПП			+	+	+
	Фрэголина			+	+	+
	Дроби фламенко			+	+	+
	Альтернативные методы выхода в ПП					
	Методы смены ног			+	+	+
	Вариация с левой ноги					
	Аппель. Синкопированный аппель.			+	+	+
	На месте			+	+	
	Марш			+	+	
	Шассе влево. Шассе влево, законченное в ПП. Шассе вправо и влево с подъемом и без подъема.			+	+	
	Дрэг			+	+	
	Променадная приставка. Променадное звено. Променад.			+	+	
	Восемь					
	Разъединение. Разъединение в фолловэй виск. Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа плащ)				+	+
	Шестнадцать			+	+	+
	Твист поворот			+	+	+
	Открытый телемарк			+	+	+
	Ла пасс			+	+	+
	Синкопированное разъединение			+	+	+
	Испанская линия			+	+	+
	Твисты			+	+	+
	Шассе плащ			+	+	+

	Вращение в продвижении из ПП. Вращение в продвижение из контр тПП				+	+
	Фарол				+	+
	Удар пикой				+	+
	Левый фоллэвэй				+	+
	Фоллэвэй виск				+	+
11	Джайв	+	+	+	+	+
	Фигуры класса «Е»					
	Фоллэвэй троувэй	+				
	Американский спин	+				
	Променадный ход (Медленный и Быстрый) (Шаги)	+				
	Хлыст троувэй	+				
	Альтернативные методы исполнения «Шассе» «Джайва»: - лок вперед; -лок назад; -один шаг, счет «М».	+				
	Основное движение из позиции фоллэвей	+				
	Смена мест справа налево. Смена мест справа налево со сменой рук. Смена рук за спиной.	+				
	Звено. Двойное звено.	+				
	Хлыст	+				
	Двойной кросс хлыст. Двойной хлыст троувэй	+				
	Тоу хил свивлз (Носок-каблук свивлы)	+				
	Удар бедром	+				
	Фигуры класса «D»					
	Ветряная мельница		+			
	Шаги цыпленка		+			
	Реверсивный хлыст		+			
	Флик болл чеиндж		+			
	Брэйки в «Джайве»		+			
	Испанские руки		+			
	Перекрученный фоллэвей троувэй		+			
	Перекрученная смена мест слева направо		+			
	Простой спин		+			
	Кёли вип		+			
	Раскручивание			+	+	+
	Флики в брейк			+	+	+
	Крадущиеся шаги, флики в брейк			+	+	+
	Муч			+	+	+
	Майами специал			+	+	+
	Фигуры класса «С»					
	Смена мест справа налево с двойным поворотом			+	+	+
	Чаггин			+	+	+
	Брэйк Лайерда			+	+	+
	Шоулдер спин			+	+	+
	Катапульта			+	+	+

12	Композиции танцев латиноамериканской программы с использованием фигур и соединений повышенной сложности			+	+	+
----	--	--	--	---	---	---

Инструкторская и судейская практика

№ п/п	Тема	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
1	Терминология в танцевальном спорте	+	+	+		
2	Проведение разминки или подготовительной части занятия в целом	+	+	+		
3	Основная и заключительная часть тренировочного занятия			+	+	
4	Самостоятельное ведение дневника	+	+			
5	Анализ техники выполнения элементов танцевального спорта			+	+	+
6	Правила Союза Танцевального Спорта России о возрастных категориях и классах мастерства			+	+	+
7	Порядок присвоения классов мастерства	+	+	+	+	
8	Порядок начисления очков за классы мастерства на соревнованиях			+	+	+
9	Правила соревнований: форма для юношей и девушек	+	+	+		
10	Положение СТСР о танцах и допустимых фигурах в европейской программе			+	+	+
11	Общие положения СТСР о танцах и допустимых фигурах в латиноамериканской программе			+	+	+
12	Техника фигур латиноамериканской и европейской программ			+	+	+
13	Бальные танцы как спортивно-эстетическая деятельность и педагогический процесс				+	+
14	Разрешенные фигуры в классах мастерства (до «С» класса). Начисление очков			+	+	
15	Программа соревнований	+	+			
16	Место для соревнований. Понятие о возрастных группах				+	+
17	Цель и задачи соревнований					+
18	Начисление очков (продолжение темы). Определение победителя соревнований				+	+
19	Дисквалификация и снятие участников с соревнований. Правила и порядок		+			
20	Судейская бригада соревнований. Состав судейской бригады				+	+
21	Права и обязанности судей (первоначальные понятия)				+	+
22	Классификация соревнований: личные, командные, первенства и кубковые соревнования, квалификационные соревнования			+	+	
23	Классификация соревнований по масштабу, ведомственной принадлежности				+	+

Психологическая подготовка

№ п/п	Тема	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
1	Базовая психологическая подготовка. Упражнения для совершенствования различных психических функций	+	+	+		
2	Упражнения для совершенствования психологических качеств	+	+	+	+	
3	Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям		+	+	+	+
4	Методы формирования нужных состояний. Упражнения для совершенствования эмоциональной устойчивости	+	+	+		
5	Упражнения для совершенствования способности к самоконтролю		+	+	+	+
6	Специальная психологическая подготовка к тренировкам	+	+	+	+	
7	Упражнения для совершенствования способности к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению		+	+	+	+
8	Психологическая подготовка к соревнованиям	+	+	+	+	+
9	Методика формирования состояния готовности к соревнованиям, конкурсам, выступлениям		+	+	+	+
10	Индивидуальный комплекс настраивающих и мобилизующих мероприятий			+	+	
11	Концентрация силы во время выступлений				+	+
12	Техника выполнения элементов танцевального спорта. «Владение паркетом»			+	+	+
13	Основные психологические факторы			+	+	
14	Виды психологической подготовки - неблагоприятные психические состояния			+	+	+
15	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий				+	+
16	Сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений		+	+	+	
17	Вид психической тренировки – метод десенсибилизации		+	+	+	+
18	Аутогенная тренировка			+	+	+
19	Психорегулирующая тренировка. Начальные понятия и навыки психорегулирующей тренировки		+	+		
20	Совместимость и «сработанность» во взаимоотношениях в паре	+	+	+	+	+
21	Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям в танцевальном спорте	+	+	+	+	
22	Волевая подготовка. Основные волевые качества в спорте.				+	+
23	Методы психорегуляции. Самонаблюдение и самоанализ			+	+	+
24	Приемы саморегуляции психических состояний. Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+
25	Понятие о стрессе как о реакции приспособления. Эмоциональная устойчивость к соревновательному стрессу			+	+	+

26	Индивидуальный комплекс настраивающих мероприятий. Индивидуальный режим соревновательного дня			+	+	+
27	Психологическая совместимость спортсменов в танцевальном спорте	+	+	+	+	+
28	Восстановительные средства и мероприятия	+	+	+	+	+
29	Понятие о релаксации (расслаблении). Преодоление психологической напряженности в процессе тренировки	+	+	+		
30	Разбор результатов соревнований. Анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления			+	+	+
31	Систематическая, предварительная подготовка к турниру. Психология поведения в случае проигрыша		+	+	+	+
32	Краткосрочная подготовка к турниру. Определение задач предстоящего соревновательного периода и конкретизация их на каждые соревнования	+	+			
33	Физиологические аспекты "мандража" и их эффективное использование в подготовке к турниру			+	+	+
34	Регуляция стрессовых состояний. Идеомоторная тренировка			+	+	+
35	Конфликт и конфликтные ситуации. Конфликтные взаимоотношения. Конфликтные ситуации в спортивных танцах				+	+

Восстановительные мероприятия

№ п/п	Тема	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
	Педагогические средства восстановления:					
1	Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию.	+	+	+	+	+
2	Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса.	+	+	+	+	+
3	Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.	+	+	+	+	+
4	Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.	+	+	+	+	+
5	Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.	+	+	+	+	+
6	Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.	+	+	+	+	+
7	Активные интервалы отдыха.					
	Психологические средства восстановления:					
8	Создание эмоционального положительного фона тренировки.	+	+	+	+	+
9	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.	+	+	+	+	+
10	Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.	+	+	+	+	+
11	Психорегулирующая тренировка.	+	+	+	+	+

12	Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.	+	+	+	+	+
Гигиенические средства восстановления:						
13	Рациональный режим дня.					
14	Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной подготовки к соревнованиям.	+	+	+	+	+
15	Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.	+	+	+	+	+
16	Гигиенические процедуры.	+	+	+	+	+
Физиотерапевтические средства восстановления:						
17	Душ: теплый /успокаивающий/, контрастный и вибрационный.	+	+	+	+	+
18	Бани 1-2 раза в неделю, не позднее, чем за 5 дней до соревнований.	+	+	+	+	+
19	Массаж: ручной, вибрационный, точечный.	+	+	+	+	+
20	Спортивные растирки.	+	+	+	+	+

Участие в соревнованиях

№ п/п	Тема	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1	Показательные выступления	+	+	+	+	+
2	Классификационные соревнования	+	+	+	+	+
3	Первенство ДЮСШ	+	+	+	+	+
4	Первенство города	+	+	+	+	+
5	Первенство области	+	+	+	+	+
6	Чемпионат области	+	+	+	+	+
7	Первенство России	+	+	+	+	+
8	Всероссийские соревнования	+	+	+	+	+
9	Международные соревнования, турниры	+	+	+	+	+

Самостоятельная работа обучающихся

Задания на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения домашнего задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Требования к результатам освоения программы для перевода на программу спортивной подготовки

Основанием для перевода является:

1. Сдача контрольно-переводных испытаний.
2. Участие в соревнованиях и выполнение класса мастерства, разрядов в соответствии с Единой всероссийской классификацией.
3. Выполнение требований учебной программы.

При отсутствии положительных результатов – обучающаяся может остаться на повторный год обучения один раз.

Требования по техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по танцевальному спорту допускаются дети с 7 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по танцевальному спорту необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий и отдыха.

1.3. Во время проведения занятий по танцевальному спорту возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при деформации паркета;
- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при не использовании специальной обуви.

1.4. В зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств (для оказания первой помощи при травмах).

1.5. При проведении занятий по танцевальному спорту в зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и специальную обувь.

2.2. Проверить состояние паркета, сухость, отсутствие предметов на паркете и в тренировочной зоне.

2.3. Тщательно проветрить зал и провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать интервалы между учащимися, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и танцевальную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Рекомендации по технике безопасности

и профилактике травматизма на занятиях по танцевальному спорту

1. Занятия в зале проводятся согласно расписанию или по согласованию с администрацией учреждения.

2. Спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий.

3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

4. Учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.

5. За порядок, дисциплину и своевременное построение группы к началу занятий отвечают дежурный группы и тренер-преподаватель. Преподаватель проверяет готовность зала к занятиям.

6. При выполнении упражнений должна быть обеспечена соответствующая самостраховка.

7. Выход учащихся из зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

8. При изучении элементов и комбинаций преподаватель должен объяснить учащимся правила техники исполнения фигур и меры предупреждения возможных травм.

9. При выполнении фигур тренер-преподаватель должен следить за правильным исполнением техники, положений и движений корпуса, рук, ног.

10. После занятий зал должен быть аккуратно убран.

Для танцевального спорта характерны сложные движения, связанные с пластикой, координацией и умением работать в паре. В упражнениях участвуют различные группы мышц. Для танцевального спорта характерны следующие повреждения: ушибы при столкновениях с другими парами и падениях. Контролировать умения обходить столкновения с другими парами во время исполнения фигур, танца.

Для профилактики травматизма рекомендуется уделять большое внимание упражнениям направленного характера. Например, для подготовки голеностопных, коленных суставов – специальные упражнения для разогрева связок ног. Упражнения на стопы в медленном и быстром темпе, подскоки маленькие и широкие, для разогрева мышц спины – волны в быстром и медленном темпе.

Рекомендации к организации и проведению врачебно-педагогического контроля

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья,

привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных спортсменов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечнососудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной систем
9. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием обучающихся измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. 6 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 6

Направленность тренировочных нагрузок с учетом
основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В табл. 7 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 7

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$R = ((P1+P2+P3)-200)/10$. Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 8.

Таблица 8

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 более

Рекомендации и методические указания по организации психологической подготовки

В настоящее время современный педагог тренер – преподаватель должен настраивать воспитанников на объединение духовных и физических сил, на достижение победы. В состоянии оптимальной готовности все чувства и мысли направлены на победу в соревновании, сконцентрированы и являются дополнительной помощью физическим усилиям. Это не означает, что танцевальная пара обязательно одержит победу, однако поможет показать все свои возможности и умения в конкретный момент. В основе психологической подготовки лежат с одной стороны – психологические особенности спортивных танцев как вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать результатов.

Основными психологическими факторами являются:

- Высокая, сложная координационная способность;
- Направленность спортивной конкуренции;
- Необходимость проявить максимум физических и интеллектуальных возможностей в условиях соревновательной среды;
- Трудность «владения паркетом»;
- Сложность взаимоотношений в паре;
- Необходимость соблюдать жесткий режим дня, тренировок, жизни.

Психогенные факторы могут служить причиной неблагоприятных психических состояний.

Виды психологической подготовки:

1. Базовая психологическая подготовка:
 - Развитие важных психологических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
 - Развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, ритмичности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
 - Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств – любви к танцу, целеустремленности, инициативности;
 - Психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике спортсмена, психических состояниях, методах формирования нужных состояний, способах преодоления неблагоприятных состояний;
 - Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлениями, концентрировать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

2. Специальная психологическая подготовка к тренировкам:

Успех конкурсной и соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде, чем готовить танцора – спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо его подготовить к трудной, порой монотонной продолжительной работе. Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

- Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;

- Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

3. Психологическая подготовка к соревнованиям:

Психологическая подготовка начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- Формирование значимых мотивов в соревновательной деятельности;
- Овладение методикой формирования состояния готовности к соревнованиям, конкурсам, выступлениям, уверенности в себе, в своих силах;
- Разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- Совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу; отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- Сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки, целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

Методы и средства психологической подготовки

В зависимости от конкретных задач методы и средства психологической подготовки подразделяются:

- На методы формирования и воспитания личности;
- На методы образования;
- На методы обучения;
- На методы психической тренировки;
- На методы непосредственного воздействия на состояние танцоров – спортсменов.

1. Методы формирования и воспитания личности.

Использование методов воспитания личности преследует целью формирование и развитие нравственных качеств, значимых мотивов занятий спортивными танцами, Они используются в базовой психологической подготовке, в частности – в нравственной подготовке. Нравственные качества не влияют нба результат непосредственно, на конкурсах и соревнованиях, но они имеют большое значение для формирования и развития ее психических качеств. Нравственные качества(честность, товарищество, дисциплинированностью коллективизм и др.) являются определенными формами поведения учащихся, стимулирующими активность, организующие психическую деятельность и содействующие развитию психических качеств. В процессе нравственной2 подготовки используются методы, применяющиеся при нравственно-воспитательной работе вообще. Это – разъяснение убеждение воспитание навыков поведения, личный пример, поощрение и наказание, стимулирование. Подбор методов нравственной подготовки требует тщательного учета индивидуальных особенностей воспитанников:

- Мыслительный тип – словесно-устное убеждение;
- Художественный тип – анализ конкретных примеров.

2. Методы психологического образования.

Способность к саморегуляции психической деятельности основана на определенном объеме знаний, которыми обладает танцор-спортсмен. Это знание

требований и условий, в которых он действует, собственных функциональных технических возможностей, а также своих психических особенностей. Такие знания танцоры получают путем целенаправленного самонаблюдения и психологического образования. Психологическое образование дает минимум знаний о закономерностях психической деятельности и поведения. Объем психологических знаний включает знания о психических функциях и качествах, необходимых для успешной деятельности танцора, о психологических состояниях, возникающих в танцевальной карьере, овладение навыками объективного психологического наблюдения, наблюдение особенностей состояния других людей, Психологические знания позитивно влияют и на самонаблюдение, психокоррекцию собственной психической деятельности.

3. Методы обучения.

Танцоры – спортсмены широко используют различные методы психологической подготовки, позитивно влияющие на формирование психических качеств и умений развитие способностей к саморегуляции и психокоррекции. Эти методы изучаются в ходе общей психологической подготовки и вес их значителен при формировании и совершенствовании двигательных навыков. Сущность одного из методов состоит в использовании средств и приемов, создающих условия для овладения двигательными навыками с использованием видеозаписей движений, фигур, композиций, соревнований, словесно-устной коррекции действий, самоотчета и самоанализа движений. Все это создает ясное и четкое представление о движении, зрительный образ которого связан с его психомоторными характеристиками.

4. Методы психологической тренировки.

Используется алгоритм построения тренировки. Модели различные, например: тренировка проводится в условиях, максимально приближенных к условиям соревнования. Специфика этого метода заключается в создании тех условий, которые затрудняют деятельность психических функций детей, Например: задержка или преждевременное начало мероприятия, шум, зрители, субъективные оценки судей, недостаток информации и др. Целями модельной тренировки являются:

- Развитие волевых качеств;
- Настойчивость - выполнение композиций на фоне утомления;
- Решительность – выбор танцором композиций высокой сложности;

Используется вид психической тренировки – метод десенсибилизации.

Метод основан на психическом воздействии. Мысленно проигрывается травмирующая ситуация, оппонент рассказывает переживания и опасения, постепенно адаптируясь с ним. К методам также относятся приемы, основанные на мышечной релаксации (расслаблении) и мышечной активации.

Разновидность приемов:

- Аутогенная тренировка;
- Психорегулирующая тренировка;
- Психомышечная тренировка.

Существует связь между психическим состоянием человека и состоянием его мышечного тонуса, отрицательные психические переживания негативно отражаются на степени напряжения мышц. Есть и обратное влияние – через высокое состояние мышечного тонуса – позитивно влиять на психическое состояние оппонента. Общий принцип использования методов психорегулирующих занятий заключается в том, что детей и подростков обучают самостоятельно корректировать мышечный тонус и связанные с этим состоянием вегетативные функции по принципу аутотренинга

(самовнушение). Эти методы и приемы используются для восстановления организма после соревнований и тренировок с повышенными нагрузками.

5. Подготовка к соревнованиям.

Используется метод непосредственного психического воздействия для преодоления нежелательного состояния танцора - спортсмена. В этом случае используется метод вербального коммуникативного воздействия для убеждения, активизации или релаксации. Помимо этих способов используется и другие методы непосредственного воздействия:

- Отвлечение внимания;
- Изменения, уточнения целей и задач участия в соревнованиях;
- Стимуляция волевых усилий значимыми мотивами.

Приемы и методы решения задач психологической подготовки

I этап общеподготовительный

1 задача. Формирование значимых мотивов в напряженной тренировочной работе.

Приемы и методы:

- Постановка перед танцорами трудных, но выполнимых задач;
- Убеждение в больших возможностях;
- Одобрение попыток достичь успеха;
- Поощрение достижений.

2 задача. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.

Приемы и методы:

- Беседы, разъяснения, убеждения;
- Примеры выдающихся спортсменов танцевального спорта;
- Личный пример, поощрения и аргументированная стимуляция.

3 задача. Совершенствование умений к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.

Приемы и методы: те же.

4 задача. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения, самообладания, самостоятельности и инициативности.

Приемы и методы:

- Регулярные тренировочные занятия, представляющие для воспитанников как объективную, так и субъективную трудность;
- Проведение занятий в усложненных условиях.

5 задача. Формирование системы специальных занятий о психике спортсмена, психических состояниях, методах психорегуляции.

Приемы и методы:

- Лекции, беседы, семинары, изучение методической литературы;
- Самонаблюдение и самоанализ.

6 задача. Владение приемами саморегуляции психических состояний:

- Изменение мыслей по желанию;
- Подчинение самоприказу;
- Активирующая и успокаивающая разминка;
- Дыхательные упражнения;
- Идеомоторная тренировка;

- Психорегулирующая тренировка;
- Успокаивающий и активизирующий самомассаж.

Приемы и методы:

- Обучение соответствующим приемам. На специальных занятиях и во время тренировок, применяя обычную методику обучения;
- Объяснение, многократное повторение и применение освоенных приемов.
- Овладение методом аутогенной тренировки (АТ).

7 задача. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивных танцах: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений себя и партнерши, быстрота и глубина мышления двигательной и музыкальной памяти, творческое воображение.

Приемы и методы:

- Специальные задания;
- Регулярное обновление учебного материала и изучение нового;
- Применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.

II этап – специально-подготовительный

1 задача. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.

Приемы и методы:

- Совместно с танцевальной парой определение задач предстоящего соревновательного периода и конкретизация их на каждые соревнования;
- Корректирование задач по мере необходимости.

2 задача. Овладение методикой формирования высокой готовности к соревнованиям.

Приемы и методы:

- Разработка индивидуального режима соревновательного дня, апробация его на межклубных турнирах, анализ и внесение поправок.

3 задача. Разработать индивидуальный комплекс настраивающих мероприятий.

Приемы и методы:

- Разработка алгоритма действий пары перед выходом на площадку, апробация, внесение корректив по мере необходимости.

4 задача. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

Средства и методы:

- Совершенствование применения методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, межклубных соревнований.

5 задача. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

Средства и методы:

- Готовясь к основным соревнованиям (рейтинги ФТС, Российские соревнования), прохождение через систему межклубных, внутренних соревнований, определение индивидуально целесообразной нормы таких соревнований.

6 задача. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.

Средства и методы:

- Путем самоанализа определение индивидуально эффективных психорегулирующих мероприятий: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, вязание, игры, прогулки.

III этап – соревновательный период

1 задача. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким результатам.

Приемы и методы:

- Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности пары, танцора, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи.

2 задача. Сохранение нервно-психической устойчивости, проходя туры вплоть до финала. Профилактика нервно-психических перенапряжений.

Приемы и методы:

- Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий.

3 задача. Снятие соревновательного напряжения.

Приемы и методы:

- Разбор результатов соревнований. Анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Психологическая совместимость спортсменов в танцевальном спорте

Достижение высокого результата во многом зависит от умения партнеров взаимодействовать друг с другом:

- Сходство потребностей (конгруэнтность);
- Сходство характеристик партнеров;
- Комплиментарность этих потребностей, характеристик (один – лидер, другой – следует);
- Поведенческая совместимость (межличностные отношения);
- Наличие эмоциональной сферы общения;
- Комплиментарность навыков (недостаток одного компенсируется достоинствами другого);
- Комплиментарность знаний;
- Общность ценностей (имеют общую систему ценностей и правил поведения).

Совместимость образует «иерархию уровней».

Нижний уровень – психофизиологическая совместимость темпераментов, согласованность сенсорных актов.

Совместимость образуется от следующих факторов:

- Продуктивной деятельности и характер поведения;
- Энергетических, эмоциональных затрат, удовлетворения работой, собой, партнером;
- Особенности взаимопонимания, точности понимания, адаптирования к внешней среде.

Совместимость и «сработанность» во взаимоотношениях в паре играет ведущую роль. Наиболее устойчивая пара – «интроверт – интроверт» («внутренний мир – внутренний мир»), «интроверт – экстраверт» («внутренний мир – внешний мир»).

Степень совместимости обусловлена темпераментом. Темперамент – это динамическая особенность психологической деятельности человека (интенсивность, скорость, темп, ритм психических состояний и процессов).

Разновидность темпераментов – сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик. Но в чистом виде в природе почти не встречаются.

Несовместимы:

- Холерик – флегматик;
- Сангвиник – флегматик.

Легче сотрудничают 2 сангвиника, трудно – 2 холерика.

В «сработанности» играет фактор взаимопонимания.

На результаты в паре влияние оказывают психологические факторы.

Разделяются три вида подготовки:

- Физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка.

Связующим элементом для них является психологическое содержание. На тренировке создается благоприятная обстановка социально-психологического взаимопонимания. Существует связь между ростом спортивных достижений и эмоциональной сферой занимающихся. Приветствуется равноправный статус в паре.

При комплектовании пары учитываются индивидуально-психологические характеристики личности.

Положительное влияние оказывает высокая способность к обучению, активность, расчетливость, реактивная уравновешенность, склонность к коллективным действиям, средний уровень мотивации, позитивность, деловая интеграция. Отрицательное влияние в функциональных межличностных взаимодействиях и технико-тактических действий создают:

- Неблагоприятная атмосфера;
- Неадекватная общительность;
- Низкая способность к обучению;
- Высокая психологическая напряженность;
- Состояние мечтательности, беспокойства, тревожности. Очень высокий уровень мотивации, попытки избежать неудачи, пассивность, негативность, разрушение дела.

Значимые свойства:

Экстраверсия, общий интеллект, склонность к самоконтролю, умение взаимодействовать в коллективе. Партнерство – это спортивная параллельная деятельность в паре.

Три вида совместимости:

- Социальная;
- Психологическая;
- Психофизиологическая.

Роль во взаимоотношениях в паре – роль функций обоих партнеров.

Достижение психологической устойчивости в паре:

- Сбалансированность по уровню мастерства;
- Обеспечение реального лидерства в паре (партнерша – следует за партнером, а не подчиняется);

- Взаимодействие пары – это сотрудничество, взаимная помощь, поддержка, согласование и координация совместных усилий;
- Эффективность сотрудничества в паре зависит от умений и навыков, сплоченности, психологического состояния в паре, совместимости. В танцевальном спорте большое влияние на духовность и нравственное состояние танцоров оказывают эмоциональное сопереживание и эмоционально-личностное общение.

Рекомендации к организации занятий по виду спорта танцевальный спорт

Важно, чтобы на тренировках обучающиеся были в специальной спортивной форме: юноши – брюки черного цвета, футболка черного или белого цвета, на ногах специальная обувь, соответствующая программе; девушки – короткая юбка или лосины (латиноамериканская программа) и длинная юбка (европейская программа) черного или белого цвета, футболка белого или черного, волосы прибраны в узел (шишку).

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений (или длительности применения упражнения), изменения темпа или ритма, изменения исходных положений; условия форм движений; применения дополнительных отягощений; использование различных условий внешней среды.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности занимающихся рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

Учебно-тренировочные занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды учебного года, и в особенности - в подготовительном и переходном периоде.

При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин. Необходимо научить обучающихся проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочное занятие.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) просмотр и отбор перспективных обучающихся на тренировочных сборах и

спортивных соревнованиях.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения

Программы на каждом этапе спортивной подготовки

- выполнения контрольных и контрольно-переводных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится с учетом стажа занятий, разрядных требований и выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

При невыполнении контрольно-переводных испытаний, спортивных разрядов - обучающийся может быть оставлен на повторный год обучения.

Механизм оценки результатов

В «Журнале учета групповых занятий» учитывается нагрузка по каждому виду подготовки, содержание воспитательной и культурно-массовой работы, проведение инструктажа по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях, итоги работы за учебный год. Результаты вступительной и промежуточной аттестации регистрируются в протоколах нормативов.

Спортивные результаты каждого обучающегося регистрируются в «Учетной карточке спортсмена» и в «классификационной книжке спортсмена». Официальными документами результативности обучения являются протоколы соревнований; почетные грамоты и дипломы.

Соответствие показанных на официальных соревнованиях результатов нормативным требованиям, подтверждается приказами на присвоение спортивных разрядов.

Обучающимся прошедшим полный курс обучения по «Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по танцевальному спорту» выдается «свидетельство об окончании обучения» по образовательной программе.

Нормативные требования к разрядам.

Присвоение разрядов осуществляется согласно единой всероссийской спортивной классификации, действующей на срок 2014-2017гг.

КРИТЕРИИ ДЛЯ ПРИЕМА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На специализацию в танцевальном спорте большое значение оказывает структура тела танцора. Она должна быть такова, чтобы обеспечить оптимальное сочетание скоростно-силовых качеств с высокой координацией движений и выносливостью.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта танцевальный спорт
(приложение №4 к ФССП по виду спорта танцевальный спорт)**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься танцевальным спортом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и подходящие по критериям данного вида спорта на основании результатов индивидуального отбора (таблица 9).

Таблица 9

ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ ВНЕШНЕГО ВИДА

№ № п/п	Особенности телосложения и пропорции тела	Характеристика и оценка особенностей		
		хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1	Длина шеи	длинная, нормальная	средняя	короткая
2	Форма спины	прямая	сутуловатая	сутулая
3	Длина ног	длинные, нормальные	незначительно короче нормальной длины	короткие
4	Форма ног	прямые или с небольшим искривлением голени	значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек	X-образные, O-образные, выступление внутренних надмыщелков бедра
5	Полнота ног	ниже средней упитанности	средняя упитанность	выше средней упитанности
6	Форма таза	узкий	средний	широкий

Примечание: При плохой оценке особенностей внешнего вида по всем показателям поступающий от дальнейших испытаний освобождается. Посредственная оценка некоторых показателей внешнего вида может быть проходной при отличном выполнении контрольных испытаний.

ОЦЕНКА СЛУХА

1. Выстукивание заданного ритма.

2. Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом. Исполнение оценивается:
выполнил (5 баллов), не выполнил (3 балла).

**Нормативы общей физической и специальной
физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	баллы	мальчики	девочки
1	Скоростные качества Бег 30 м (сек)	5	6,7	7,1
		4	6,8	7,2
		3	6,9	7,3
3	Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	5	130	120
		4	125	115
		3	115	110
3	Вестибулярная устойчивость Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 4 с)	5	-исполнен	-исполнен
		4	-ошибки в исполнении	-ошибки в исполнении
		3	-не исполнен	-не исполнен
4	Гибкость И.П. - стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (не менее 15°)	5	-исполнен	-исполнен
		4	-ошибки в исполнении	-ошибки в исполнении
		3	-не исполнен	-не исполнен
5	Наклон вниз (максимально коснуться опоры или ниже, колени натянуты)	5	-исполнен	-исполнен
		4	-ошибки в исполнении	-ошибки в исполнении
		3	-не исполнен	-не исполнен
6	Сила Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин	5	12	10
		4	10	7
		3	7	5

Средний балл

5,0 – 4,5 – высокий уровень

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень

Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо иметь средний балл физической подготовки не менее 3,5.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ НА ЭТАПЕ НП

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки
(группа начальной подготовки 1 года обучения)**

№ п/п	Упражнения	баллы	мальчики	девочки
1	Бег 30 м (сек)	5	6,7	7,1
		4	6,8	7,2
		3	6,9	7,3
2	Челночный бег 3x10м (сек)	5	13 с	13,5 с
		4	13,5 с	13,7 с
		3	14 с	14 с
3	Прыжок в длину с места (см)	5	130	120
		4	125	115
		3	115	110
4	Приседания (кол-во раз 30 с)	5	20	20
		4	15	15
		3	10	10
5	Подъем туловища, лежа на спине за 1 минуту	5	12	10
		4	10	7
		3	7	5
6	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	5	9	4
		4	6	3
		3	4	2
7	Наклон вниз (максимально коснуться опоры или ниже, колени натянуты)	5	-исполнен	-исполнен
		4	-ошибки в исполнении	-ошибки в исполнении
		3	-не исполнен	-не исполнен
8	Прыжки через скакалку (вращая вперед) за 30 сек	5	20	20
		4	15	15
		3	10	10

Средний балл

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки
 4,4 – 4,0 – выше среднего
 3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки
 3,4 – 3,0 – ниже среднего
 2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
 для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки
 (группы начальной подготовки 2 и 3 года обучения)**

№ п/п	Упражнения	баллы	мальчики	девочки
1	Бег 20 м (сек)	5	4,7-4,5 с	5,0-4,8 с
		4	5,0-4,8 с	5,3-5,1 с
		3	5,3-5,1 с	5,6-5,4 с
2	Челночный бег 3x10м (сек)	5	13 с	13,5 с
		4	13,5-13,1 с	13,8-13,6 с
		3	13,6 с	13,9 с
3	Прыжок в длину с места (см)	5	140-155	125-135
		4	130-135	115-120
		3	115-120	110
4	Приседания (кол-во раз) за 30 с	5	20-25	20-25
		4	15-20	15-20
		3	10-15	10-15
5	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин	5	21-35	15-20
		4	10-20	7-14
		3	7-9	5-6
6	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	5	10-12	6-7
		4	6-8	4-5
		3	4-5	2-3
7	Прыжки через скакалку (вращая вперед) за 1 минуту	5	55-70	45-60
		4	21-54	21-44
		3	15-20	15-20

8	Наклон вниз (максимально коснуться опоры или ниже, колени натянуты)	5	-исполнен	-исполнен
		4	-ошибки в исполнении	-ошибки в исполнении
		3	-не исполнен	-не исполнен
9	Исполнение в паре основных базовых элементов танцев европейской и латиноамериканской программы		в течение 1м30с	в течение 1м30с
		5	-исполнен	-исполнен
		4	-ошибки в исполнении	-ошибки в исполнении
		3	-не исполнен	-не исполнен

Средний балл

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

ЗАЧИСЛЕНИЕ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Группы тренировочного этапа 1 года обучения формируются из обучающихся прошедших этап начальной подготовки и успешно выполнивших нормативы общей физической, специальной физической подготовки и разрядные требования для зачисления в группы на тренировочном этапе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

№ п/п	Упражнения	баллы	УТ-1, УТ-2 (этап начальной специализации)	
			мальчики	девочки
1	Бег 20 м (сек)	5	4,3	4,5
		4	4,4	4,7
		3	4,5	4,8
2	Челночный бег 3x10м (сек)	5	12	13
		4	12,5	13,2
		3	13	13,5

3	Прыжок в длину с места (см)	5	150	140
		4	145	135
		3	140	130
4	Приседания (кол-во раз)	5	30	30
		4	25	25
		3	15	15
5	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	5	41-44	30-34
		4	36-40	21-29
		3	35	20
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	15	10
		4	12	5
		3	5	3
7	Наклон вниз (максимально коснуться опоры или ниже, колени натянута)	5	-исполнен	-исполнен
		4	-ошибки в исполнении	-ошибки в исполнении
		3	-не исполнен	-не исполнен
8	Прыжки через скакалку (вращая вперед) за 1 минуту	5	80	70
		4	75	65
		3	70	60
9	Спортивный разряд	Третий юношеский разряд		
10	Техническое мастерство Исполнение вариаций танцев европейской и латиноамериканской программ соответствующих классу мастерства «Е»	Обязательная техническая программа		
		5	-исполнен	
		4	-ошибки в исполнении	
		3	-не исполнен	

Средний балл

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

Для зачисления на тренировочный этап необходимо иметь средний балл физической подготовки не менее 3,5.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Нормативы общей и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на тренировочном этапе

№ п/п	Упражнения	баллы	УТ-1, УТ-2		УТ-3, УТ-4,-5	
			мальчики	девочки	юноши	девушки
1	Бег 20 м (сек)	5	4,0 с	4,5 с	3,8 с	4,4 с
		4	4,4-4,2 с	4,7-4,6 с	4,1 -3,9с	4,6-4,5 с
		3	4,5 с	4,8 с	4,5-4,2с	4,8-4,7
2	Челночный бег 3x10м (сек)	5	12,4-12,0 с	13,1-12,9 с	10,2-8,0 с	11,8-9,0 с
		4	12,9-12,5 с	13,4-13,2 с	10,9-10,3 с	12,4-11,9 с
		3	13 с	13,5 с	12,0-11,0 с	12,9-12,5 с
3	Прыжок в длину с места (см)	5	171-175	141-160	200	175
		4	151-170	131-140	176-199	161-174
		3	140-150	130	171-175	141-160
4	Приседания (кол-во раза 30 с)	5	30	30	35	32
		4	25	25	30	28
		3	15	15	25	25
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	13-15	8-9	20-25	10-12
		4	11-12	5-6	15-20	7-9
		3	9-10	3-4	12	5-6
6	Наклон вниз (максимально коснуться опоры или ниже, колени натянуты)	5	-исполнен	-исполнен	-исполнен	-исполнен
		4	-ошибки в исполнении	-ошибки в исполнении	-ошибки в исполнении	-ошибки в исполнении
		3	-не исполнен	-не исполнен	-не исполнен	-не исполнен
7	Прыжки через скакалку (вращая вперед) за 1 минуту	5	86-100	81-100	141-160	131-150
		4	71-85	61-80	121-140	111-130
		3	70	60	95-120	80-100
8	Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту	5	41-44	30-34	45-47	35-40
		4	36-40	21-29	40-44	29-34
		3	35	20	35-40	20-28

9	Техническое мастерство		Исполнение в паре (в течение 1м45с) вариаций европейской и латиноамериканской программ, соответствующих классу мастерства	Исполнение в паре (в течение 2 минут) вариаций европейской и латиноамериканской программ, соответствующих классу мастерства
		5	-исполнен	-исполнен
		4	-ошибки в исполнении	-ошибки в исполнении
		3	-не исполнен	-не исполнен

Средний балл

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование физической подготовленности осуществляется один раз в год, в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает в себя следующие тесты.

- Бег на 30 м и 20 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Челночный бег 3 x 10 м. Оборудование: секундомер, фиксирующий десятые доли секунды.

Описание. На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Оценивается лучший результат из двух.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии, в и.п. ноги параллельно, и толчком двумя ногами взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Приседания. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. На счет раз присесть руки поднять перед собой, на счет два принять исходное положение. Оценивается максимальное количество исполнений упражнений за 30 с.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию, отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Описание тестового задания: в течение 60 секунд необходимо выполнить максимально большое число повторений подъема туловища из положения лежа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

Необходимое оборудование: секундомер, гимнастический мат или коврик. Тест можно выполнять в парах, один испытуемый будет помогать другому удерживать ноги испытуемого за голеностопы.

Инструкция для испытуемого: сядьте на мат, согните ноги в коленях, при этом стопы должны полностью опираться о поверхность мата. Кисти рук соедините на затылке, локти упираются в колени, из этого исходного положения ложитесь на спину. Коснитесь плечами мата, поднимайтесь и возвращайтесь в исходное положение. Положение рук на затылке во время теста не меняйте. Начинайте выполнение задания после того, как тренер скажет: «внимание, марш». Старайтесь делать опускание и

поднимание туловища как можно быстрее. Прекращайте выполнение теста, услышав команду: «стоп». Этот тест выполняется только один раз.

Оценивается: количество подъемов туловища за 30 секунд.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию
уровня специальной физической подготовленности.

- Наклон вниз стоя на гимнастической скамейке. Выполняют из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе выпрямлены. Оценивается исполнение упражнения.

- Прыжки через скакалку на двух ногах с прямыми ногами в воздухе. Измеряется количество прыжков за 1 минуту.

Перечень информационного обеспечения Программы Литература

1. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство СААМ, 1995.
2. “The Laird Technique of Latin Dancing” – Walter Laird, The Commemorative Edition 2009.
3. “Technique of Ballroom Dancing” – Guy Howard, 6-th Edition, 2011.
4. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам, 2006.
5. Техника исполнения европейских танцев. Фокстрот. Квикстеп. Венский вальс. Танго. Медленный вальс. – Имперское общество учителей танцев, 2009.
6. Рубинштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор, пара. – 2009.
7. Говард Г. «Техника европейских танцев» М, «Артис», 2003
8. Васильева, Т.К. Секрет танца: Методическое пособие / Т.К. Васильева. – СПб.: “Диамант”, ООО “Золотой век”, 1997.
9. Весновский, Л.Д. Бальный танец от А до Я: Справочник терминов, понятий, определений / Л.Д. Весновский. – Новосибирск: ЦЭРНС, 1997. – 40 с.
10. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Гай Говард. – М.: «Артис», 2003. – 255с.
11. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Уолтер Лэрд. – Часть I. – М.: «Артис», 2003. – 179с.
12. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер с англ. А. Белгородцева / Уолтер Лэрд. – Часть II. – М.: «Артис», 2003. – 243 с.
13. Лэрд Уолтер. Техника европейских танцев
14. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев: Часть первая. Квикстеп / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993. – 49с
15. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Часть вторая. Медленный вальс / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993. – 55с.
16. Мур Алекс. “Техника бальных танцев”
17. Основы латиноамериканских танцев. – Томск: Издательство “Артис”, 1997. – 480 с.
18. Семенова, Е.Н. “Серия внутренних конкурсов” // спортивные танцы, Бюллетень № 2(4). – М.: РГАФК, 2004. – 54с.
19. Спортивно – танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах: (метод. материал для студентов ин-тов физ. культуры) / сост.: А.В. Машков, А.М. Машкова. – М.: ФОН, 1996. – 30с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
5. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

6. <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
7. <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
8. <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов
9. <http://www.rusdsu.ru> – Союз танцевального спорта России
10. <http://www.ftsspb.ru> – Федерация танцевального спорта Санкт-Петербурга

Методические видеоматериалы различных направлений хореографии

1. Чемпионаты и Первенства России. 2001 г.
2. Национальный конгресс по танцевальному спорту. Москва. 2006 г.
3. Национальный конгресс по танцевальному спорту. Москва. 2007 г.
4. Национальный конгресс по танцевальному спорту. Москва. 2008 г.
5. Национальный конгресс по танцевальному спорту. Москва. 2009 г.
6. Национальный конгресс по танцевальному спорту. Москва. 2010 г.
7. Национальный конгресс по танцевальному спорту. Москва. 2011 г.
8. Международный конгресс по танцевальному спорту. Блекпул. 2002 г.
9. Фестиваль танца. Япония. 2003 г.
10. Международный конгресс по танцевальному спорту. Блекпул. 2012 г.

Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год

1. Продолжительность учебного года:

начало учебного года – 1 сентября 2019 года, окончание учебного года – 31 августа 2020 года. Занятия проходят круглогодично.

Продолжительность каникул:

- Осенние каникулы с 28 октября 2019 года по 5 ноября 2019 года (9 календарных дней);
- Зимние каникулы с 30 декабря 2019 года по 8 января 2020 года (10 календарных дней);
- Весенние каникулы с 23 марта 2020 года по 29 марта 2020 года (7 календарных дней).

Во время осенних, зимних, весенних и летних каникул занятия ведутся по расписанию, организуются учебно-тренировочные сборы.

2. Праздничные дни в 2019-2020 учебном году:

4 ноября	- День народного единства
1,2,3,4,5,6 и 8 января	- Новогодние каникулы
7 января	- Рождество Христово
23 февраля	- День защитника Отечества
8 марта	- Международный женский день
1 мая	- Праздник Весны и Труда
9 мая	- День Победы
12 июня	- День России

3. Регламентация образовательного процесса

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта в Учреждении проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут.

Расписание занятий в МБУДО «КДЮСШ «Ямбург» составлено с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в общеобразовательных учреждениях.

Учебно-тренировочные занятия по Дополнительным предпрофессиональным программам на этапе начальной подготовки не превышает двух академических часов (45 минут x 2 часа); на тренировочном этапе - трех академических часов при не менее четырех разовых тренировочных занятия в неделю.

Возраст обучающихся в Учреждении с 6 до 18 лет (в соответствии с Уставом и Дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и Дополнительными предпрофессиональными программами в области физической культуры и спорта).

4. Организация промежуточной и итоговой аттестации

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, разработанных тренерами-преподавателями, описанных в программах, утвержденных Директором учреждения. Контрольно-переводные нормативы представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Для обучающихся на начальном этапе по Дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта тестирование проводится тренерами-преподавателями один раз в год (18-23 мая 2020 года); для обучающихся на тренировочном этапе – 2 раза в год (21-26 октября 2019, 18-23 мая 2020 года).

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУДОД КДЮСШ «Ямбург» (утверждено приказом № 77 от 31 августа 2015 года).

5. Расписание учебно-тренировочных занятий в 2019-2020 учебном году:

Учебно-тренировочные занятия по танцевальному спорту под руководством тренера-преподавателя **Михайловой Татьяны Александровны** проходят в МБОУ «КСОШ № 2», по адресу: г. Кингисепп, ул. Иванова, д. 26

группы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
НП-3	17.00-17.45	16.00-17.30	18.30-20.00		18.30-20.00	18.30-20.00	
НП-1(1)	19.00-19.45		16.00-17.30		16.15-17.00	17.00-18.30	
НП-1(2)	18.00-18.45		17.30-18.15		17.00-18.30	15.30-17.00	

Учебно-тренировочные занятия по танцевальному спорту под руководством тренера-преподавателя **Башировой Иветты Владимировны** проходят в МБОУ «КСОШ № 2», по адресу: г. Кингисепп, ул. Иванова, д. 26

группы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
НП-1	17.30-19.00		17.30-19.00			15.30-17.00	

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Сроки проведения	Мероприятия
сентябрь	РС Рейтинг-турнир Спортивной Федерации Танцевального Спорта Санкт-Петербурга
сентябрь	РС Первенство и Кубок «Адмиралтейского района Санкт-Петербурга 7 тур Чемпионат и Первенство Муниципального округа «Коломна»
октябрь	МС «Осенние ритмы» Санкт-Петербург
октябрь	РС Первенство и Кубок «Адмиралтейского района Санкт-Петербурга 8 тур Первенство МО «Измайловское»
октябрь	РС Рейтинг-турнир Спортивной Федерации Танцевального Спорта Санкт-Петербурга
октябрь	РС «Виват, Зенит!» Санкт-Петербург
ноябрь	Кубок Ленинградской области по танцевальному спорту 6 и 7 тур
ноябрь	МС Кубок Санкт-Петербурга
ноябрь	РС Первенство и Кубок «Адмиралтейского района Санкт-Петербурга» 9 тур
декабрь	Первенство МБУДО «КДЮСШ «Ямбург» по танцевальному спорту г.Кингисепп
декабрь	Кубок Ленинградской области по танцевальному спорту 8 тур
декабрь	РС Первенство и Кубок «Адмиралтейского района Санкт-Петербурга» 10 тур
январь	Чемпионат и первенства Санкт-Петербурга
январь	Первенство России юноши, девушки (14-15 лет), европейская программа. г.Москва
январь	РС Рейтинг-турнир Спортивной Федерации Танцевального Спорта Санкт-Петербурга
январь	РС Первенство и Кубок «Адмиралтейского района Санкт-Петербурга» 1 тур Первенство
февраль	РС Рейтинг-турнир Спортивной Федерации Танцевального Спорта Санкт-Петербурга
февраль	РС Первенство и Кубок «Адмиралтейского района Санкт-Петербурга» 2 и 3 тур Первенство МО «Екатерингофский»
февраль	Первенство России по танцевальному спорту. Юноши, девушки (12-13лет), латиноамериканская программа. г.Москва.
февраль	Первенство спортивной организации СТСР. Девочки, мальчики (10-11) лет
март	РС Рейтинг-турнир Спортивной Федерации Танцевального Спорта Санкт-Петербурга
март	РС Первенство и Кубок «Адмиралтейского района Санкт-Петербурга» 4 тур МО «Семеновский»
апрель	МС «Кубок губернатора Санкт-Петербурга»
апрель	РС Первенство и Кубок «Адмиралтейского района Санкт-Петербурга» 5 тур Первенство МО «Сенной»

май	Первенство СЗФО. Петрозаводск.
май	РС Рейтинг-турнир Спортивной Федерации Танцевального Sports Санкт-Петербурга
май	РС Первенство и Кубок МО «Адмиралтейский» Санкт-Петербурга 5 тур
май	Открытое первенство МБУДО «КДЮСШ «Ямбург» по танцевальному спорту