


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА**

Рассмотрена и принята на педагогическом совете
Протокол № 3
от «21» марта 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО СШ № 10

 Филофеева Н.Н.

Приказом МАУ ДО СШ №10

от «21» марта 2024 г. № 140

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»
(приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 961) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 № 1280)

Срок реализации этапов спортивной подготовки программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – срок реализации не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – срок реализации не ограничивается

Возраст обучающихся: от 6 лет

Форма обучения: очная, очно-дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в АИС «Навигатор»: 59105

Составитель программы:
Бурыхина Ольга Фанусовна
Заместитель директора по УСР

Анапа
2024 г.

I. Общие положения

1.1 **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**, предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа № 10 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 г. № 961 (далее - ФССП).

Раскрывает: содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы в более высокой квалификации

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.22 № 629);
- «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»(Приказ Минспорта РФ от 03.08.22 г. № 634);
- «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (Приказ Министерства спорта Российской федерации от 09.11.2022 № 961);
- «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (Приказ Министерства спорта Российской федерации от 20.12.2022 № 1280);
- Устав МАУ ДО СШ №10;
- санитарными нормами и правилами;
- иными документами.

Актуальность данной образовательной программы связана с активным развитием и ростом популяризации детско-юношеского спорта, необходимостью создания стройной системы подготовки в соответствии с современными требованиями.

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, так

как при ее реализации выполняются основные принципы:

- принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

- принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки танцевального спорта как одного из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно - координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования.

1.2 Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а так же организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации».

На этапе начальной подготовки: получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

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

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки. Рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнь, отпуском.

Проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп определяется максимальная наполняемость на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанную с

учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапа, лет	Минимальный возраст для зачисления на этап, лет	Наполняемость групп, человек
Этап начальной подготовки	3	6	10 -20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8 -16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2-4

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

1. этап начальной подготовки;
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).
3. этап совершенствования спортивного мастерства
4. этап высшего спортивного мастерства

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья обучающегося;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года;

- освоение основ техники по виду спорта «танцевальный спорт»;
- общие представления об антидопинговых правилах;
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивно специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «танцевальный спорт»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося;
- ознакомление с правилами безопасности при занятиях видом спорта «танцевальный спорт»;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля;
- овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий;
- приобретение опыта регулярного участия и достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «танцевальный спорт»; знание антидопинговых правил;
- укрепление и сохранение здоровья.
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствования навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «танцевальный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

На конец учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

При объединении в одну группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, соблюдать разницу в уровне их спортивного мастерства - не должна превышать двух спортивных разрядов.

Специфику программы по виду спорта танцевальный спорт определяет ряд признаков:

1. Прежде всего это проявление высоких уровней развития как физических, так и психологических качеств для выполнения упражнений, связанных с большим риском (а значит, необходимы уже на этапе начальной специализации проявление смелости, настойчивости, терпения).

2. Современный танцевальный спорт отличается не только высочайшей сложностью упражнений, но и большими объёмами тренировочных нагрузок. Это связано с необходимостью доведения исполнительского мастерства до виртуозности и достижения на этой основе высокой надежности технических действий. Большую часть элементов танцоры выполняют в целостных комбинациях и соревновательных композициях, для отработки которых требуется много времени.

3. Интенсивность тренировочных занятий в танцах относительно невысока. Она обусловлена овладением новыми сверхсложными, оригинальными упражнениями. Время, затраченное на выполнение упражнений, намного меньше общего времени занятий.

4. В танцевальном спорте, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований.

Образовательная организация имеет право реализовать Программу в сокращенные сроки с помощью организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Тренировочный (образовательный) процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным планом в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам.

Образовательный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с утвержденными ею локальными актами. Организация ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график, в котором предусматриваются:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям (в том числе, проводимые по группам);

- участие в соревнованиях;
- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Образовательная организация обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса определяется с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;
- набор (индивидуальный отбор или добор) обучающихся в группы подготовки образовательной организации осуществляется ежегодно.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации предпрофессиональной образовательной Программы, рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов;
- на тренировочном этапе - 3-х часов.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- смешанные занятия с применением нескольких форм тренировочного процесса;
- тестирование и контроль.

Тренировочная работа отделения «спортивные танцы» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Образовательная организация имеет право реализовать Программу в сокращенные сроки с помощью организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных

технологий.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно - гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	-	21	21

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

2.3.3. Спортивные соревнования

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- 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.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состояния тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

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

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

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

Планируемый объем соревновательной деятельности регламентируется

федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», планируется ежегодно в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий и утверждается приказом директора Учреждения.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «танцевальный спорт» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно - тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом: подготовительный период, соревновательный период, переходный период.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		4,5-6	6-8	8-14	10-18	16-24	18-32
		Недельная нагрузка в часах					
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10- 20	10-20	8-16	8-16	2-4	2-4
		30- 38	22-30	14-22	11-19	8-16	6-14
1	Общая физическая подготовка (%)	12- 16	16-20	17-21	17-21	18-22	18-22
2	Специальная физическая подготовка (%)	1-2	2-4	5-7	5-7	6-8	8-12
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	29- 45	23-45	37-49	39-49	40-50	42-52
4	Техническая подготовка (%)	4-7	6-9	9-15	9-15	9-16	9-16
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	1-2	1-2	4-6	4-6
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	2-3	3-4	4-6	4-6
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительн ые мероприятия, тестирование и контроль (%)	234- 312	312- 416	416-728	520- 936	832-1248	936-1664
Общее количество часов в год		234- 312	312- 416	416-728	520- 936	832-1248	936-1664

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при

реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы (п. 25 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ):

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

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная работа		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований	В соответствии с календарным планом соревнований

	<p>качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 		
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательным процессам; 	Ежеквартально
2. Здоровье сбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	Ежеквартально
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительные мероприятия после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепление иммунитета) 	Еженедельно
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной,	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия</p>	Еженедельно

гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)

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

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом

спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по

собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг - контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра» Теоретические занятия «Ценность спорта. Честная игра»	1-2 раза в год 1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, фото, видео)
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») Антидопинговая викторина «Честная игра»	1 раз в месяц По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования Ссылка на образовательный курс https://course.rusada.ru/course/2 Включить в собрание вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА РУСАДА https://course.rusada.ru/course/1
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, фото, видео)
	Веселые старты «Честная игра» Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1-2 раза в год 1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, фото, видео) Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть

	<p>Антидопинговая викторина «Честная игра»</p> <p>Семинар для спортсменов и тренеров</p> <p>«Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Проверка лекарственных средств»</p> <p>Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>По назначению</p> <p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p>	<p>системы антидопингового образования Ссылка на образовательный курс https://course.rusada.ru/course/2</p> <p>Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, фото, видео)</p> <p>Включить в собрание вопрос по антидопингу.</p> <p>Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА РУСАДА</p> <p>https://course.rusada.ru/course/1</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Веселые старты «Честная игра»</p> <p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, фото, видео)</p> <p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования Ссылка на образовательный курс https://course.rusada.ru/course/2</p>
	<p>Антидопинговая викторина «Честная игра»</p> <p>Семинар для спортсменов и тренеров</p> <p>«Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Проверка лекарственных средств»</p> <p>Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>По назначению</p> <p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, фото, видео)</p> <p>Включить в собрание вопрос по антидопингу.</p> <p>Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке</p>

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.
Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен
онлайн-курс по ценностям чистого спорта

Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн образования РУСАДА доступен
Антидопинговый онлайн курс

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика вводится на тренировочном этапе, начиная с 1-го тренировочного года, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по танцам на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, танцевальных упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочередное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приемами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности.

При овладении спортсменами судейских навыков, тренер в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполняемого товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП. танцам
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований
 - оказание помощи танцорам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе
 - овладение приемами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений
 - знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда
 - знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря
 - умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований
 - участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов
 - умение регистрировать спортивные результаты тестирования
 - выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту»

Таблица № 8

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1.Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	<p>Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов танцевального спорта.</p> <p>Выполнение обязанностей тренера на занятиях.</p> <p>Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов.</p> <p>Составление конспекта тренировочного занятия, проведение вместе с тренером разминки в группе</p>	
	2.Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	<p>Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера.</p> <p>Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими</p>	

		занимающимися.	
		Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа танцевального спорта
		Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.	
		Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.	
		Тренировка основных технических элементов и приемов.	
		Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	
		Подбор упражнений для совершенствования техники танцевального элемента.	
		Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации. Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

Таблица № 9

План мероприятий по инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятий
1.	Беседы и теоретические занятия на темы: Для спортсменов тренировочного этапа и этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - «Основные правила соревнований» - «Обязанности судьи по виду спорта»

- «Развитие физических качеств»
- «Значение ЧСС в тренировочном процессе»
- «Структура тренировочного занятия»
- «Этапы спортивной подготовки»
- «Виды соревнований»
- «Основные правила соревнований»
- «Классификация физических упражнений»

2. Задача: Освоение методики проведения тренировочных занятий тренировочного этапа и этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Виды практической деятельности:

- самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия
- самостоятельное проведение занятий по физической подготовке
 - тренировка основных технических элементов и приемов
 - составление комплексов упражнений для развития физических качеств
 - подбор упражнений для совершенствования техники
 - ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий

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

Медико - восстановительные мероприятия проводятся с целью медико - биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Таблица № 10

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
----------------	--------	------------------------	-----------------------

Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера. сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм.	Упражнение на растяжение Разминка Массаж Активизация мышц Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин Растирание Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 градуса в течении 3 минут. Само- и гетерорегуляция
	Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов.		
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки 3-8 мин 3 мин Само- и гетерорегуляция
	Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный
Через 2-4 часа после	Ускорение	Локальный массаж,	8-10 мин

тренировочного занятия	восстановительного процесса	массаж мышц спины (включая шейноворотниковую зону) Душ - теплый, умеренно холодный, теплый. Сеансы аэроионотерапий Психорегуляция мобилизующей направленности	5-10 мин 5 мин Само- и гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжения	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм После восстановительной тренировки Само- и гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней Сауна	Восстановительная тренировка ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активных пищевых добавок	4500 - 5500 ккал/д, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают

предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

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

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

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

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

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно - гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон -

отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойносолевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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

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

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

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

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

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

III. Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

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

Невыполнение требований Программы – основание для отчисления обучающегося в соответствии с частью 3.2. статьи 84 ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт». Обязательное контрольное тестирование включает:

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

- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «танцевальный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах и видах спорта «танцевальный спорт»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной

физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее - тесты), а так же с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Одной из форм аттестации является тестирование (аттестация по теоретической подготовке). Обучающиеся с 4 года обучения и все последующие, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Таблица № 11

Тестовое задание по виду спорта танцевальный спорт

Задание: выбери один из вариантов ответа, пометив его любым символом

ФИО обучающегося _____ **группа** _____

- | | |
|--|---|
| 1. Сколько основных направлений движения существует в танцевальном зале? | <ul style="list-style-type: none">• семь направлений;• восемь направлений;• шесть направлений. |
| 2. Какого вида программы нет в спортивных бальных танцах? | <ul style="list-style-type: none">• Латиноамериканская программа;• Европейская программа;• Программа русских народных танцев. |
| 3. Какой танец не входит в Европейскую соревновательную программу? | <ul style="list-style-type: none">• Медленный фокстрот;• Полонез;• Венский вальс. |

4. Какой танец не входит в Латиноамериканскую соревновательную программу?

5. Сколько спортивных соревновательных программ входит в чемпионаты, турниры, соревнования по спортивным бальным танцам?

6. Сколько танцев входит в Европейскую программу спортивных бальных танцев?

7. Сколько танцев входит в Латиноамериканскую программу спортивных бальных танцев?

8. Назовите музыкальный размер танца Медленный вальс.

9. Назовите музыкальный размер танца Танго.

10. Назовите музыкальный размер танца Квикстеп.

11. Назовите музыкальный размер танца Ча-ча-ча.

12. Назовите музыкальный размер танца Самба.

13. Назовите музыкальный размер танца Джайв.

14. Назовите стандартный темп танца Медленный вальс.

15. Назовите стандартный темп танца Танго.

16. Назовите стандартный темп танца Квикстеп.

17. Назовите стандартный темп танца Ча-ча-ча.

18. Назовите стандартный темп танца Самба.

- Самба;
- Сальса;
- Пасодобль.
- четыре программы;
- восемь программ;
- две программы.
- четыре танца;
- семь танцев;
- пять танцев.
- три танца;
- пять танцев;
- восемь танцев.
- $2/4$ или два удара на один такт;
- $3/4$ или три удара на один такт;
- $4/4$ или четыре удара на один такт.
- $4/4$ или четыре удара на один такт.
- $3/4$ или три удара на один такт музыки.
- $2/4$ или два удара на один такт.
- $2/4$ или два удара на один такт;
- $3/4$ или три удара на один такт;
- $4/4$ или четыре удара на один такт.
- $2/4$ или два удара на один такт;
- $2/4$ или два удара на один такт;
- $4/4$ или четыре удара на один такт;
- $3/4$ или четыре удара на один такт;
- $2/4$ или два удара на один такт.
- $2/4$ или два удара на один такт;
- $4/4$ или четыре удара на один такт;
- $3/4$ или четыре удара на один такт.
- Музыка должна воспроизводиться со скоростью **30** тактов в минуту;
- Музыка должна воспроизводиться со скоростью **33** такта в минуту;
- Музыка должна воспроизводиться со скоростью от **58** до **60** тактов в минуту.
- Музыка должна воспроизводиться со скоростью от **58** до **60** тактов в минуту;
- Музыка должна воспроизводиться со скоростью от **48** до **52** тактов в минуту;
- Музыка должна воспроизводиться со скоростью **33** такта в минуту;
- Музыка должна воспроизводиться со скоростью от **48** до **52** тактов в минуту.
- Музыка должна воспроизводиться со скоростью от **58** до **60** тактов в минуту;
- Музыка должна воспроизводиться со скоростью **30** тактов в минуту.
- Музыка должна воспроизводиться со скоростью **25-27** тактов в минуту;
- Музыка должна воспроизводиться со скоростью **50-52** такта в минуту;
- Музыка должна воспроизводиться со скоростью **30** тактов в минуту.
- Музыка должна воспроизводиться со скоростью **30** тактов в минуту;
- Музыка должна воспроизводиться со скоростью **60-62** такта в минуту;
- Музыка должна воспроизводиться со скоростью **50-**

19. Назовите стандартный темп танца Джайв.
- Музыка должна воспроизводиться со скоростью **25-27** тактов в минуту;
 - Музыка должна воспроизводиться со скоростью **30** тактов в минуту;
 - Музыка должна воспроизводиться со скоростью **42-44** такта в минуту.
20. Недостаток витаминов в организме человека называется
- А) авитаминоз Б) гиповитаминоз
В) гипervитаминоз Г) бактериоз

Ответы на тестовый материал:

1. восемь направлений;
2. Программа русских народных танцев.
3. Полонез;
4. Сальса;
5. две программы.
6. пять танцев.
7. пять танцев.
8. 3/4 или три удара на один такт;
9. 2/4 или два удара на один такт;
10. 4/4 или четыре удара на один такт;
11. 4/4 или четыре удара на один такт;
12. 2/4 или два удара на один такт;
13. 4/4 или четыре удара на один такт;
14. Музыка должна воспроизводиться со скоростью 30 тактов в минуту.
15. Музыка должна воспроизводиться со скоростью 33 такта в минуту;
16. Музыка должна воспроизводиться со скоростью от 48 до 52 тактов в минуту.
17. Музыка должна воспроизводиться со скоростью 30 тактов в минуту;
18. Музыка должна воспроизводиться со скоростью 50-52 такта в минуту.
19. Музыка должна воспроизводиться со скоростью 42-44 такта в минуту.
20. Считают 1 (раз), 2 (два), 3 (три)

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

Таблица № 12

Контрольные нормативы		Этап спортивной специализации																				
		НП-1		НП-2		НП-3		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5		ССМ		ВСМ		
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	
Нормативы общей физической подготовки																						
1	Бег на 30 метров (сек.) – не более	6,9	7,1	6,7	6,8	6,3	6,5	6,0	6,2	5,9	6,0	5,8	5,9	5,7	5,8	5,6	5,7	-	-	-	-	
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см.) – не менее	+1	+3	+3	+5	+3,5	+4,5	+4	+5	+5	+6	+6	+8	+7	+9	+7	+10	+1	+	+	+	+
3	Смешанное передвижение на 1000 м. (мин, с) – не более	7,10	7,35	6,40	7,05	6,00	6,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз) – не менее	7	4	10	6	11	6	13	7	16	8	19	9	22	10	25	11	36	15	42	16	
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) – не менее	110	105	120	115	130	120	140	130	150	140	160	150	170	160	180	170	215	185	220	210	
6	Челночный бег 3*10 м. (с.) – не более	-	-	-	-	-	-	9,3	9,5	9,1	9,3	8,9	9,1	8,7	8,9	8,6	8,8	7,2	8,0	6,9	7,9	
7	Бег на 100 метров (с.) – не более	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13,4	16,0	
8	Бег на 60 метров (с.) – не более	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,2	9,6	-	-	
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) – количество раз – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	49	43	50	44	
Нормативы специальной физической подготовки																						
10	Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (градусов) (не менее)	15	30	15	30	6	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1	Прыжки с вращением скакалки	-	-	-	-	-	-	70	90	80	10	90	11	10	12	11	1	1	1	1	1	

1	вперед в течении 1 минуты (количество раз) – не менее											0		0	0	0	0	6	5	8	7
1 2	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 минуту(кол-во раз) – не менее	7	5	7	5	14	12	35		37		39		41		44		47		-	-
1 3	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения (с) – не менее	4	5	4	5	5	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов																					
1 4	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз) - не менее	8	5	10	6	12	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1 5	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» (количество раз) – не менее	5		5		6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1 6	Исходное положение – стойка на руках на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. (с.) – не менее	-		-		-	-	10,0		11,0		12,0		13,0		14,0		-	-	-	-
1 7	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения (с.) – не менее	-		-		-	-	3,0		4,0		5,0		6,0		7,0		-	-	-	-

18	Исходное положение – стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и отпустить прямое тело до 45 градусов (с.) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	-
19	Исходное положение – вис на турнике. Сгибание и разгибание рук (количество раз) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1 2	-
20	Спортивный разряд – обязательный для перевода	-	-	-	-	-	-	третий юношеский, второй юношеский, первый юношеский					третий спортивный, второй спортивный, первый спортивный			КМС	МС			

Подсчет итоговой оценки. Бальная система оценки показателей при выполнении контрольных упражнений. За каждое выполненное контрольное упражнение начисляется от 0 до 2 баллов, где 0 это невыполнение, 1 соответствие норме выполнения, 2 балла выше нормы выполнения. Итоговая оценка: средний балл за все выполненные контрольные упражнения равен общему количеству упражнений, количество баллов достаточное для перевода на следующий этап отображено в таблице 8.

Таблица 8

Количество баллов для перевода на следующий год обучения									
НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
10	10	10	12	12	12	12	12	10	10

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по танцевальному спорту, а так же результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Освоение образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема образовательной программы, сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации образовательной программы или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Порядок ликвидации академической задолженности:

- Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность;
- Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося, нахождение его в академическом отпуске или отпуске по беременности и родам.

- Для проведения промежуточной аттестации во второй раз образовательной организацией создается комиссия.

- Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся в следующий класс или на следующий курс условно.

- Обучающиеся в образовательной организации, не ликвидировавшие в

установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, по усмотрению их родителей (законных представителей) оставляются на повторное обучение, переводятся на обучение по адаптированным образовательным программам в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии.

Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

Итоговая аттестация, завершающая освоение основных образовательных программ является обязательной и проводится в порядке и в форме, которые установлены образовательной организацией.

К итоговой аттестации допускается обучающийся, не имеющий академической задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план или индивидуальный учебный план.

IV. Рабочая программа по виду спорта «танцевальный спорт»

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

Спортивная подготовка спортсменов представляет собой сложный процесс, включающий обучение, воспитание и тренировку. Существуют различные классификации методов обучения и тренировки. Одним из оснований является разделение методов по направленности решения специфических задач. Так, выделяют методы обучения и тренировки:

- направленные на овладение знаниями;
- способствующие овладению двигательными умениями и навыками;
- обеспечивающие развитие физических качеств и способностей.

Методы, применяемые преимущественно в обучении, можно представить следующим списком:

- словесные (рассказ, беседа, описание) - используются для создания представления об изучаемом движении;
- демонстрационные - включают натуральный показ движения преподавателем, демонстрацию рисунков, схем, видеороликов;
- методы упражнений - представлены разновидностями целостного и расчлененного упражнения;
- игровые - широко применяются в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной подготовки и спортивной специализации, их эффективность обусловлена высоким уровнем эмоциональной вовлеченности занимающихся;
- соревновательные - характеризуются возможностью сопоставления и противопоставления возможностей отдельных спортсменов и команд.

Поскольку ключевой задачей тренировочного процесса является достижение высоких спортивных результатов, используются специфические методы тренировки, направленные на повышение функциональных возможностей занимающихся и развитие физических качеств и двигательных способностей спортсменов.

Теоретическая подготовка - предполагает усвоение знаний по физической культуре и спорту, связанных с методикой обучения спортивной технике избранного вида спорта и путями ее совершенствования, ролью физкультурных мероприятий, и особенностями подготовки к ним. А также пропаганда здорового образа жизни. При проведении теоретических занятий для наглядности можно использовать рисунки, макеты, плакаты, а также учебные, спортивные фильмы с демонстрацией техники ведущих спортсменов, выступления выдающихся спортсменов.

Учебный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента

учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, оценка качества исполнения танцевальных движений и т.д.

Кроме этого, учащийся должен знать название каждой исполняемой им фигуры, уметь воспроизвести ее по требованию тренера, знать теоретические сведения о данном виде спорта, его достижениях, разбираться в вопросах анатомии и физиологии при исполнении движений.

В таблице приведен единый план теоретической подготовки на весь период обучения.

План теоретической подготовки

п/п	Название темы	Этапы подготовки	Краткое содержание темы
1	Физическая культура и спорт в России.	НП, Т, ССМ	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.
2	История танцевального спорта. Развитие танцевального спорта в нашей стране.	НП, Т, ССМ	История зарождения и развития танцевального спорта. История и развитие танцевального спорта в России. Советские и российские танцевальные дуэты на чемпионатах Европы, Мира. История танцевального спорта в регионе, городе.
3	Сведения о строении и функциях организма человека.	Т, ССМ	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности танцевальным спортом, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	НП, Т, ССМ	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Типы танцевальной обуви, уход за ней и хранение. Одежда танцора.
5	Правила поведения при занятиях танцевальным спортом.	НП, Т, ССМ	Правила организации занятий и поведения в танцевальном зале.
6	Предупреждение	Т, ССМ	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в

	спортивного травматизма, оказание первой помощи.		процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям танцевальным спортом и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Приемы искусственного дыхания.
7	Терминология танцевального спорта.	НП, Т, ССМ	Названия танцевальных движений. Понятия о направлениях движения, ориентация в зале. Понятия о классах мастерства и возрастных категориях.
8	Правила организации и проведения соревнований.	Т, ССМ	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки.
9	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Т, ССМ	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.
10	Физическая подготовка.	НП, Т, ССМ	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств танцоров.
11	Единая всероссийская спортивная классификация.	Т, ССМ	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

Специальная, техническая и тактическая подготовки

ФИГУРЫ ПО ЛАТИНО- АМЕРИКАНСКИМ ТАНЦАМ

1. Квалификационная категория Дети-1, открытый класс, ограничена танцами программы «Е» класса. Группа Дети -2, открытый класс, ограничена танцами программы «Д» класса.

2. На соревнованиях в группах: Дети - 1, Дети – 2, как по открытому классу, так и отдельно по классам: «Е», «Д», «С», а также в категориях: Юниоры - 1, Юниоры - 2, Молодежь и Взрослые: «Е», «Д» классы:

разрешается только указанный перечень фигур;

фигуры исполняются строго в соответствии с описанием;

не разрешается заимствование фигур из перечня другого танца;

не разрешается смена ног (исполнение с одноименных ног) в танцах «Румба», «Пасодобль», «Джайв»;

без соединения рук разрешается танцевать фигуры только в случаях, где это предусмотрено описанием, но не более 4 тактов подряд (исключение «следуй за мной» Ча-ча-ча);

броски типа kick и flick можно делать с подъемом ноги не выше чем на 45 градусов.

3. На соревнованиях по классу «С» в группах Юниоры - 1, Юниоры – 2, Молодежь, Взрослые положением установлено, что разрешается:

исполнение фигур по частям, использование фигур из другого танца, изменение ритма;

исполнение партнером партии партнерши и партнершей партии партнера;

смена ног (исполнение фигур с одноименных ног) во всех танцах;

использование других дополнительных фигур в характере танца;

что не разрешается:

исполнение всех вариантов подъемов и бросков ног выше, чем на 45 градусов;

исполнение шпагатов, полу шпагатов, прыжков и поз.

4. Под позами в латиноамериканских танцах понимается демонстрация линий с использованием хотя бы одного из следующих приемов:

отсутствие переноса веса с ноги на ногу или шагов в течение периода превышающего две доли такта (2 удара), в Пасодобле в течение периода превышающего два такта (4 удара);

исполнение изгибов корпуса более чем на 45 градусов от вертикали;

исполнение ланджей (выпадов), низких растяжек.

5. На соревнованиях по всем квалификационным группам вне зависимости от класса и возраста не разрешается использование поддержек (отрыва от паркета одновременно двух ног одного из партнеров при помощи другого).

Самба (Samba)

п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса «Е»		
.	Basic Movements – Natural – Reverse – Side – Progressive – Outside	Основные движения – с ПН – с ЛН – в сторону – поступательное – наружное
.	Samba Whisks (Whisks to Left or to Right)	Виски (Самба виски) влево и вправо
.	Whisks with Lady's Underarm Turn (Volta Spot Turn for Lady to Right or Left)	Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)
.	Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks)	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
.	Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold (Simple Volta to Right or Left in Close Hold)	Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)
.	Travelling Bota Fogos – Forward – Back	Ботафого в продвижении – вперед – назад
.	Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos)	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)
0.	Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo)	Бота фого в променад и контр променад (Променадная ботафого)
1.	Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left)	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)
2.	Solo Spot Volta	Сольная вольта на месте

п/п	Английское название	Русское название
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
4.	Plait	Коса
5.	Rolling off the Arm	Раскручивание
6.	Corta Jaca	Корта джака
7.	Maypole (Continuous Volta Turn to Right or Left)	Мэйпоул (Непрерывный вольта поворот вправо и влево)
Фигуры классов «D» и «C»		
8.	Closed Rocks	Закрытые роки
9.	Open Rocks	Открытые роки
0.	Back Rocks (Backward Rocks)	Роки назад
1.	Argentine Crosses	Аргентинские кроссы
2.	Reverse Roll	Реверсивный ролл
3.	Three Step Turn	Поворот на трёх шагах
4.	Samba Locks	Самба локи
5.	Rhythm Bounce	Ритм баунс
6.	Foot Changes (Methods of Changing Feet)	Методы смены ног
7.	Shadow Travelling Volta	Вольта в продвижении в теневой позиции
8.	Shadow Circular Volta	Вольта по кругу в теневой позиции
9.	Contra Bota Fogos	Контра бота фого
0.	Roundabout (Circular Voltas to Right or Left)	Карусель (Вольта по кругу вправо и влево)
1.	Natural Roll	Натуральный ролл
2.	Promenade to Counter Promenade Runs	Бег в променад и контр променад
3.	Cruzados Locks in Shadow Position	Крузадо локи в теневой позиции
4.	Cruzados Walks	Крузадо шаги

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)

п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса «E»		

п/п	Английское название	Русское название
.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: – Chasse to side – to Right and to Left – Compact Chasse – RF and LF Forward Lock – LF and RF Backward Lock – Ronde Chasse – Twist Chasse (Hip Twist Chasse) – Slip Chasse (Slip-Close Chasse)	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – Шассе в сторону – вправо и влево – Компактное шассе – Лок вперед с ПН и с ЛН – Лок назад с ЛН и с ПН – Ронд шассе – Твист шассе (Хип твист шассе) – Слип шассе (Слип-клоус шассе)
.	Basic Movements (Closed *, Open, in Place)	Основные движения (в закрытой позиции, *в открытой позиции, на месте)
.	New York * (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк *(Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right	Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
.	Underarm Turn to Left or Right	Поворот под рукой влево и вправо
.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
.	Hand to Hand	Рука к руке
.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
.	Side Steps (To Left or Right)	Шаги в сторону (влево и вправо)
.	There And Back	Туда и обратно
0.	Time Step as Side Basic*	Тайм стэп, как основное движение в сторону*
1.	Fan*	Веер*
2.	Alemana	Алемана
3.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
4.	Natural Opening Out Movement	Натуральное раскрытие
5.	Closed Hip Twist	Закрытый хип твист
6.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
7.	Cuban Break – Cuban Break in Open Position – Cuban Break in Open CPP	Кубинский брэйк – Кубинский брэйк в открытой позиции – Кубинский брэйк в открытой контр ПП
8.	Split Cuban Break – Split Cuban Break in Open PP – Split Cuban Break in Open CPP	Дробный кубинский брэйк – Дробный кубинский брэйк в открытой ПП – Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП
9.	Turkish Towel*	Турецкое полотенце*
0.	Split Cuban Break From Open CPP and Open PP	Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП
1.	Natural Top	Натуральный волчок
2.	Cross Basic*	Кросс бэйсик*
3.	Фигуры класса «D» и «C»	

п/п	Английское название	Русское название
4.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из реверсивного волчка
5.	Aida	Аида
6.	Spiral	Спираль
7.	Curl	Локон
8.	Rope Spinning	Роуп спиннинг
9.	Reverse Top	Реверсивный волчок
0.	Chase	Чейс
1.	Sweetheart	Свитхарт (Возлюбленная)
2.	Hip Twist Spiral (Close Hip Twist Spiral)	Хип твист спираль (Закрытый хип твист со спиральным окончанием)
3.	Follow My Leader	Следуй за мной
4.	Foot Changes (Methods of Changing Feet)	Смены ног (Методы смены ног)
5.	Advanced Hip Twist	Усложненный хип твист
	Guapacha Timing (“whappacha”)	Тайминг «гуапача» (может применяться для фигур отмеченных*)

Румба (Rumba)

п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса «D»		
.	Basic Movements (Closed, Open)	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)
.	Alternative Basic Movements	Альтернативные основные движения
.	Cucarachas	Кукарача
.	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or Right	Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
.	Underarm Turn to Right or Left	Поворот под рукой вправо и влево
.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
.	Hand to Hand	Рука к руке
.	Advanced Opening Out Movement	Усложненное раскрытие
0.	Side Steps to Left or Right	Шаги в сторону влево и вправо
1.	Side Steps and Cucarachas	Шаги в сторону и кукарача
2.	Cuban Rocks в ритме «2.3.4.1»	Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»
3.	Fan	Веер

п/п	Английское название	Русское название
4.	Alemanas	Алемана
5.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
6.	Natural Top	Натуральный волчок
7.	Opening Out to Right and Left	Раскрытие вправо и влево
8.	Natural Opening Out Movement (Natural Opening Out to Right)	Натуральное раскрытие вправо
9.	Closed Hip Twist в редакции [1]	Закрытый хип твист
0.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
1.	Reverse Top	Реверсивный волчок
2.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из реверсивного волчка
3.	Aida (Fallaway)	Аида (Фоллэвэй)
4.	Spiral	Спираль
5.	Curl	Локон
6.	Rope Spinning	Роуп спиннинг
7.	Fencing	Фэнсинг
8.	Sliding Doors	Скользящие дверцы
9.	Progressive Walks Forward and Backward - in Closed, Open Position; - Left, Right Side Position; - Solo	Поступательные шаги вперед или назад - в закрытой, открытой позиции; - в левой, правой боковой позиции; - соло
0.	Continuous Hip Twist	Непрерывный хип твист
Фигуры класса «С»		
1.	Three Threes	Три тройки
2.	Three Alemanas	Три алеманы
5.	Circular Hip Twist (Continuous Circular Hip Twist)	Хип твист по кругу (Непрерывный хип твист по кругу)
6.	Advanced Hip Twist	Усложненный хип твист

Пасодобль (PasoDoble)

п/п	Английское название	Русское название
Танец исполняется с «С» класса		
.	Appel	Аппэль
.	Syncopated Appel	Синкопированный аппэль
.	Sur Place	На месте

п/п	Английское название	Русское название
.	Basic Movement	Основное движение
.	Chasses to Right or Left (including Elevations)	Шассе вправо и влево (с подъемом и без подъема)
.	Drag	Дрэг
.	Displacement (also Attack)	Перемещение (включая Атаку)
.	Promenade Link	Променадное звено
.	Promenade Close	Променадная приставка
0.	Promenade	Променад
1.	Ecart (Fallaway Whisk)	Экар (Фоллэвэй виск)
2.	Separation	Разъединение
3.	Separation with Lady's Caping Walks	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»)
4.	Separation with Lady's Caping Walks to Fallaway Whisk	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ») в Фоллэвэй виск
5.	Separation with Fallaway Ending (Separation to Fallaway Whisk)	Разъединение с фоллэвэй-окончанием (Разъединение в фоллэвэй виск)
6.	Fallaway Ending to Separation	Фоллэвэй-окончание к разъединению
7.	Huit	Восемь
8.	Sixteen	Шестнадцать
9.	Promenade to Counter Promenade	Променад в контр променад
0.	Grand Circle	Большой круг
1.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
2.	La Passe	Ла пасс
3.	Banderillas	Бандерильи
4.	Twist Turn	Твист поворот
5.	Fallaway Reverse Turn	Реверсивный фоллэвэй поворот
6.	Coup de Pique, Coup de Pique Couplet	Удар пикой
7.	Syncopated Coup de Pique	Синкопированный удар пикой
8.	Spanish Lines	Испанские линии
9.	Flamenco Taps	Дроби фламенко
0.	Syncopated Separation	Синкопированное разъединение
1.	Travelling Spins from PP	Вращения в продвижении из ПП
2.	Travelling Spins from CPP	Вращения в продвижении из контр ПП

п/п	Английское название	Русское название
3.	Fregolina (also Farol)	Фрэголина (включая Фарол)
4.	Twists	Твисты
5.	Chasse Cape	Шассе плащ
6.	Methods of Changing Feet	Методы смены ног
7.	Alternative Entries to PP	Альтернативные методы выхода в ПП
8.	Left Foot Variation	Вариация с левой ноги

Джайв (Jive)

п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса «Е»		
.	Basic in Place	Основное движение на месте
.	Fallaway Rock (Basic in Fallaway)	Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй)
.	Fallaway Throwaway	Фоллэвэй троуэвэй
.	Link	Звено
.	Change of Places Right to Left	Смена мест справа налево
.	Change of Places Left to Right	Смена мест слева направо
.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
.	Hip Bump (Left Shoulder Shove)	Удар бедром (Толчок левым плечом)
.	American Spin	Американский спин
0.	Stop and Go	Стоп энд гоу
1.	Whip	Хлыст
2.	Double Whip (Double Cross Whip)	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
3.	Whip Throwaway	Хлыст троуэвэй
4.	Toe Heel Swivels	Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)
5.	Promenade Walks (Slow and Quick) Walks	Променадный ход (медленный и быстрый) Шаги
6.	Rolling off the Arm	Раскручивание
7.	Flicks Into Break	Флики в брэйк
8.	Advanced Link (Break)	Усложненное звено (Брэйк)
9.	Chicken Walks	Шаги цыпленка
0.	Windmill	Ветряная мельница

п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса «D»		
1.	Mooch	Муч
2.	Spanish Arms	Испанские руки
3.	Simple Spin	Простой спин
4.	Miami Special	Майами спешиал
5.	Curly Whip	Кёли вип
6.	Reverse Whip	Реверсивный хлыст
7.	Stalking Walks, Flicks and Break (Flicks Into Break)	Крадущиеся шаги, флики и брэйк (Флики в брэйк)
Фигуры класса «C»		
8.	Shoulder Spin	Шоулдер спин
9.	Chugging	Чэггин
0.	Catapult	Катапульта

ФИГУРЫ ПО ЕВРОПЕЙСКИМ ТАНЦАМ

1. Квалификационная категория Дети-1, открытый класс, ограничена танцами программы «Е» класса. Группа Дети-2, открытый класс, ограничена танцами программы «Д» класса.

2. На соревнованиях в группах: Дети -1, Дети – 2, как по открытому классу, так и отдельно по классам: «Е», «Д», «С», а также в категориях: Юниоры-1, Юниоры- 2, Молодежь и Взрослые: «Е», «Д» классы:

разрешается только указанный перечень фигур;

фигуры исполняются строго в соответствии с описанием;

не разрешается заимствование фигур из перечня другого танца.

3. На соревнованиях по классу «С» в группах Юниоры - 1, Юниоры – 2, Молодежь, Взрослые:

разрешается исполнение фигур по частям, использование фигур из другого танца, изменение ритма, танцевание шагов противоположных партий;

разрешается использование других дополнительных фигур в характере танца;

не разрешается исполнение фигур-линий, дэвлопэ, батманов, рондов, атитюдов и других вариантов подъема ног, бега, прыжков.

4. На соревнованиях по всем квалификационным группам вне зависимости от класса и возраста не разрешается использование поддержек (отрыва от паркета одновременно двух ног одного из партнеров или припомощи другого).

5.Для группы Сеньоры вне зависимости от класса разрешено исполнение программы по открытому классу группы Взрослые.

Медленный вальс (Waltz)

п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса«Е»		
.	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)
.	Natural Turn	Натуральный поворот
.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
.	Whisk	Виск
.	Chasse from PP	Шассе из ПП
.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
.	Outside Change	Наружная перемена
.	Reverse Corte	Реверсивное кортэ
0.	Back Whisk	Виск назад
1.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Лок стэп назад)
2.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
3.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
4.	Weave from PP	Плетение из ПП
5.	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн
6.	Turning Lock (Turning Lock to Left)	Поворотный лок (Поворотный лок влево)
7.	Basic Weave (Weave in Waltz Time)	Основное плетение (Плетение в ритме вальса)
Фигуры класса«D»		
8.	Double Reverse Spin	Двойнойреверсивный спин
9.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот
0.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
1.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
2.	Cross Hesitation	Кросс хэзитэйшн
3.	Wing	Крыло
4.	Outside Spin	Наружный спин

п/п	Английское название	Русское название
5.	Underturned Outside Spin	Недовернутый наружный спин
6.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
7.	Turning Lock to Right	Поворотный лок вправо
8.	Closed Wing	Закрытое крыло
9.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
0.	Hover Corte	Ховер кортэ
1.	Fallaway Whisk	Фоллэвэй виск
Фигуры класса«С»		
2.	Fallaway Natural Turn	Фоллэвэй натуральный поворот
3.	Running Spin Turn	Бегущий спин поворот
4.	Passing Natural Turn	Проходящий натуральный поворот
5.	Open Natural Turn from PP	Открытый натуральный поворот из ПП

Танго (Tango)

п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса«D»		
.	Walk	Ход
.	Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг
.	Progressive Link	Поступательное звено
.	Closed Promenade	Закрытый променад
.	Open Finish	Открытое окончание
.	Open Promenade	Открытый променад
.	Rock Turn (Natural Rock Turn)	Рок поворот (Натуральный рок поворот)
.	Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish)	Открытый реверсивный поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием)
.	Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish)	Открытый реверсивный поворот, дама в линии (с закрытым или открытым окончанием)
0.	Basic Reverse Turn	Основной реверсивный поворот
1.	Back Corte	Кортэ назад
2.	Progressive Side Step Reverse Turn	Реверсивный поворот на поступательном боковом шаге
3.	Methods of Preceding Any Promenade Figure	Методы выхода в ПП

п/п	Английское название	Русское название
4.	Rock Back on RF	Рок назад на ПН
5.	Rock Back on LF	Рок назад на ЛН
6.	Natural Twist Turn	Натуральный твист поворот
7.	Natural Promenade Turn -Natural Promenade Turn Into Rock Turn	Натуральный променадный поворот Натуральный променадный поворот в рок поворот
8.	Promenade Link	Променадное звено
9.	Four Step	Фор стэп
0.	Back Open Promenade	Открытый променад назад
1.	Outside Swivel - Outside Swivel To R, - Outside Swivel Turning L, - Outside Swivel After 1-2 Of Reverse Turn (Reverse Outside Swivel)	Наружный свивл -Наружный свивл вправо, - Наружный свивл с поворотом влево, - Наружный свивл после 1-2 реверсивного поворота (Реверсивный наружный свивл)
2.	Fallaway Four Step	Фоллэвэй фор стэп
3.	Four Step Change	Фор стэп чендч
4.	Brush Tap	Браш тэп
5.	Five Step, including Mini Fivestep	Файв стэп, включая вариант Мини файв стэп
6.	Whisk	Виск
7.	Back Whisk	Виск назад
8.	Fallaway Promenade	Фоллэвэй променад
9.	Chase - Alternative Endings After Step 5 Chase	Чейс -Альтернативные окончания после шага 5 чейса
0.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
Фигуры класса «С»		
1.	Open Natural Turn (Passing Natural Turn)	Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот)
2.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
3.	Outside Spin	Наружный спин
4.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот

Венский вальс (Viennese Waltz)

п/п	Английское название	Русское название
Танец исполняется с «Е» класса		
.	Natural Turn	Натуральный поворот

п/п	Английское название	Русское название
.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
.	RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из натурального поворота в реверсивный
.	LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из реверсивного поворота в натуральный
.	RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из натурального поворота в реверсивный
.	LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный

Фокстрот (Foxtrot)

п/п	Английское название	Русское название
Танец исполняется с «С» класса		
.	Feather (Feather Step)	Перо (Перо шаг)
.	Three Step	Тройной шаг
.	Natural Turn	Натуральный поворот
.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
.	Feather Finish	Перо окончание
.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
.	Natural Weave	Натуральное плетение
.	Change of Direction	Смена направления
.	Basic Weave (Weave)	Основное плетение (Плетение)
0.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
1.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
2.	Feather Ending	Перо из ПП
3.	Open Natural Turn from PP (Passing Natural Turn from PP)	Открытый натуральный поворот из ПП (Проходящий натуральный поворот из ПП)
4.	Outside Swivel	Наружный свивл
5.	Top Spin	Топ спин
6.	Hover Feather	Ховер перо
7.	Hover Telemark	Ховер тэлемарк
8.	Natural Telemark	Натуральный тэлемарк

п/п	Английское название	Русское название
9.	Hover Cross	Ховер кросс
0.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
1.	Weave from PP	Плетение из ПП
2.	Reverse Wave	Реверсивная волна
3.	Natural Twist Turn - With Natural Weave Ending, - with Closed Impetus and Feather Finish Ending - with Open Impetus Ending	Натуральный твист поворот -с натуральным плетение-окончанием, -с закрытым импетусом и перо окончанием, - с открытым импетус окончанием
4.	Curved Feather	Изогнутое перо
5.	Back Feather	Перо назад
6.	Natural Zig-Zag from PP	Натуральный зигзаг из ПП
7.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
8.	Natural Hover Telemark	Натуральный ховер тэлемарк
9.	Bounce Fallaway with Weave Ending	Баунс фоллэвэй с плетение-окончанием
0.	Quick Natural Weave from PP (Running Weave)	Быстрое натуральное плетение из ПП (Бегущее плетение)
1.	Quick Open Reverse	Быстрый открытый реверсивный
2.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот
3.	Extended Reverse Wave	Продолженная реверсивная волна
4.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
5.	Curved Feather from PP	Изогнутое перо из ПП
6.	Whisk	Виск
7.	Back Whisk	Виск назад
8.	Double Reverse Spin	Двойной реверсивный спин
9.	Outside Spin	Наружный спин

Квикстеп (Quickstep)

п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса «Е»		
.	QuarterTurntoRight	Четвертной поворот вправо
.	QuarterTurntoLeft (HeelPivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
.	Natural Turn	Натуральный поворот

п/п	Английское название	Русское название
.	Natural Turn with Hesitation	Натуральный поворот с хэзитэйшн
.	Natural Pivot Turn	Натуральный пивот поворот
.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
.	Progressive Chasse	Поступательное шассе
.	Chasse Reverse Turn	Шассе реверсивный поворот
.	Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Лок стэп вперед)
0.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок стэп назад (Лок назад)
1.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
2.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
3.	Running Finish (may be ended in PP)	Бегущее окончание (может заканчиваться ПП)
4.	Outside Change	Наружная перемена
5.	Quick Open Reverse	Быстрый открытый реверсивный
6.	Zig-Zag, Back Lock and Running Finish	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание
7.	V6	Ви 6
Фигуры класса«D»		
8.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)
9.	Reverse Pivot	Реверсивный пивот
0.	Double Reverse Spin	Двойной реверсивный спин
1.	Cross Chasse	Кросс шассе
2.	Running Right Turn	Бегущий реверсивный поворот
3.	Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих
4.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)
5.	Cross Swivel	Кросс свивл
6.	Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево
7.	Change of Direction	Смена направления
8.	Whisk	Виск
9.	Back Whisk	Виск назад
0.	Fishtail	Фиштэйл
1.	Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих

п/п	Английское название	Русское название
2.	Rumba Cross	Румба кросс
3.	Tipsy to Right	Типси вправо
4.	Tipsy to Left	Типси влево
5.	Hover Corte	Ховер кортэ
6.	Natural Turn Back Lock Step Running Finish	Натуральный поворот, лок назад, бегущее окончание
7.	Open Impetus Turn	Открытый импульс поворот
8.	Open Telemark	Открытый телемарк
9.	Open Natural Turn (Passing Natural Turn)	Открытый натуральный поворот (Проходящий натуральный поворот)
Фигуры класса «С»		
0.	Running Cross Chasse	Бегущее кросс шассе
1.	Outside Spin	Наружный спин
2.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот
3.	Open Natural Turn from PP	Открытый натуральный поворот из ПП

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения: $\approx 120/180$			
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и

физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13 / 20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13 / 20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13 / 20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14 / 20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14 / 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14 / 20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600 / 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70 / 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70 / 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70 / 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70 / 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70 / 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70 / 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении

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

			соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

				восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной

				тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

4.3. Годовой план-график распределения учебных часов – минимум для условий освоения программы

Таблица № 17

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка	103	104	78	94	67	56
2	Специальная физическая подготовка	44	75	94	112	150	168
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	12	31	37	50	75
4	Техническая подготовка	112	150	198	237	341	393
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	29	52	62	75	84
6	Инструкторская и судейская практика			5	6	33	37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	10	12	33	37
8	Самостоятельная работа	31	42	52	62	83	84
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	936

Таблица № 18

Годовой план-график распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки первого года обучения (4,5 учебных часа в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	6	7	77
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
4	Техническая подготовка	6	6	8	6	6	8	6	6	8	6	6	8	84
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
8	Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
Общее количество часов в месяц/год		18	18	23	18	18	23	18	18	23	18	18	23	234

	мероприятия, тестирование и контроль													
8	Самостоятельная работа	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	31
Общее количество часов в месяц/год		24	24	30	24	24	30	24	24	30	24	24	30	312

Таблица № 21

Годовой план-график распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки второго (третьего) года обучения (7 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	7	7	9	7	7	9	7	7	9	7	7	9	91
2	Специальная физическая подготовка	5	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	66
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
4	Техническая подготовка	10	10	13	10	10	13	10	10	13	10	10	13	131
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
8	Самостоятельная работа	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	36
Общее количество часов в месяц/год		28	28	35	28	28	35	28	28	35	28	28	35	364

Таблица № 22

Годовой план-график распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки второго (третьего) года обучения (8 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	8	8	10	8	8	10	8	8	10	8	8	10	104
2	Специальная физическая подготовка	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	6	7	75
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
4	Техническая подготовка	12	12	14	12	12	14	12	12	14	12	12	14	150
5	Тактическая, теоретическая,	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	29

	психологическая подготовка													
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	
8	Самостоятельная работа	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	
Общее количество часов в месяц/год		32	32	40	32	32	40	32	32	40	32	32	40	416

Таблица № 23

Годовой план-график распределения учебных часов для групп тренировочного этапа первого (второго, третьего) года обучения (9 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	5	5	7	5	5	7	5	5	7	5	5	7	70
2	Специальная физическая подготовка	6	6	8	6	6	8	6	6	8	6	6	8	84
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	28
4	Техническая подготовка	14	14	17	14	14	17	14	14	17	14	14	17	178
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	47
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
8	Самостоятельная работа	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	47
Общее количество часов в месяц/год		36	36	45	36	36	45	36	36	45	36	36	45	468

Таблица № 24

Годовой план-график распределения учебных часов для групп тренировочного этапа первого (второго, третьего) года обучения (10 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	6	6	8	6	6	8	6	6	8	6	6	8	78
2	Специальная физическая	7	7	9	7	7	9	7	7	9	7	7	9	94

	подготовка													
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	31
4	Техническая подготовка	15	15	19	15	15	19	15	15	19	15	15	19	198
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	52
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8	Самостоятельная работа	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	52
Общее количество часов в месяц/год		40	40	50	40	40	50	40	40	50	40	40	50	520

Таблица № 25

Годовой план-график распределения учебных часов для групп тренировочного этапа первого (второго, третьего) года обучения (11 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	7	7	8	7	7	8	7	7	8	7	7	8	86
2	Специальная физическая подготовка	8	8	10	8	8	10	8	8	10	8	8	10	103
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
4	Техническая подготовка	17	17	21	17	17	21	17	17	21	17	17	21	217
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	6	4	4	6	4	4	6	4	4	6	57
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
8	Самостоятельная работа	4	4	6	4	4	6	4	4	6	4	4	6	57
Общее количество часов в месяц/год		44	44	55	44	44	55	44	44	55	44	44	55	572

Таблица № 26

Годовой план-график распределения учебных часов для групп тренировочного этапа первого (второго, третьего) года обучения (12 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	7	7	9	7	7	9	7	7	9	7	7	9	94
2	Специальная физическая подготовка	9	9	11	9	9	11	9	9	11	9	9	11	112
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	37
4	Техническая подготовка	18	18	23	18	18	23	18	18	23	18	18	23	237
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	62
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Самостоятельная работа	5	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	62
Общее количество часов в месяц/год		48	48	60	48	48	60	48	48	60	48	48	60	624

Таблица № 27

Годовой план-график распределения учебных часов для групп тренировочного этапа первого (второго, третьего) года обучения (13 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	8	8	10	8	8	10	8	8	10	8	8	10	101
2	Специальная физическая подготовка	9	9	12	9	9	12	9	9	12	9	9	12	122
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	41
4	Техническая подготовка	20	20	25	20	20	25	20	20	25	20	20	25	257
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	7	5	5	7	5	5	7	5	5	7	68
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
8	Самостоятельная работа	5	5	7	5	5	7	5	5	7	5	5	7	68
Общее количество часов в месяц/год		52	52	65	52	52	65	52	52	65	52	52	65	676

	мероприятия, тестирование и контроль													
8	Самостоятельная работа	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	6	7	73
Общее количество часов в месяц/год		56	56	70	56	56	70	56	56	70	56	56	70	728

Таблица № 30

Годовой план-график распределения учебных часов для групп тренировочного этапа четвертого (пятого) года обучения (15 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	7	7	9	7	7	9	7	7	9	7	7	9	94
2	Специальная физическая подготовка	11	11	14	11	11	14	11	11	14	11	11	14	140
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	47
4	Техническая подготовка	24	24	30	24	24	30	24	24	30	24	24	30	312
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	8	6	6	8	6	6	8	6	6	8	78
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
8	Самостоятельная работа	6	6	8	6	6	8	6	6	8	6	6	8	78
Общее количество часов в месяц/год		60	60	75	60	60	75	60	60	75	60	60	75	780

Таблица № 31

Годовой план-график распределения учебных часов для групп тренировочного этапа четвертого (пятого) года обучения (16 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	8	8	10	8	8	10	8	8	10	8	8	10	100
2	Специальная физическая подготовка	12	12	14	12	12	14	12	12	14	12	12	14	150
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	50
4	Техническая подготовка	26	26	32	26	26	32	26	26	32	26	26	32	333
5	Тактическая, теоретическая,	6	6	8	6	6	8	6	6	8	6	6	8	83

	психологическая подготовка													
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25	
8	Самостоятельная работа	6	6	8	6	6	8	6	6	8	6	6	8	83
Общее количество часов в месяц/год		64	64	80	64	64	80	64	64	80	64	64	80	832

Таблица № 32

Годовой план-график распределения учебных часов для групп тренировочного этапа четвертого (пятого) года обучения (17 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	8	8	10	8	8	10	8	8	10	8	8	10	106
2	Специальная физическая подготовка	12	12	15	12	12	15	12	12	15	12	12	15	159
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	53
4	Техническая подготовка	27	27	34	27	27	34	27	27	34	27	27	34	354
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	9	7	7	9	7	7	9	7	7	9	88
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	27
8	Самостоятельная работа	7	7	9	7	7	9	7	7	9	7	7	9	88
Общее количество часов в месяц/год		68	68	85	68	68	85	68	68	85	68	68	85	884

Таблица № 33

Годовой план-график распределения учебных часов для групп тренировочного этапа четвертого (пятого) года обучения (18 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	9	9	11	9	9	11	9	9	11	9	9	11	112
2	Специальная физическая	13	13	16	13	13	16	13	13	16	13	13	16	168

	подготовка													
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	56
4	Техническая подготовка	29	29	36	29	29	36	29	29	36	29	29	36	374
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	9	7	7	9	7	7	9	7	7	9	94
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	28
8	Самостоятельная работа	7	7	9	7	7	9	7	7	9	7	7	9	94
Общее количество часов в месяц/год		72	72	90	72	72	90	72	72	90	72	72	90	936

Таблица № 34

Годовой план-график распределения учебных часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (16 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	5	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	67
2	Специальная физическая подготовка	12	12	14	12	12	14	12	12	14	12	12	14	150
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	50
4	Техническая подготовка	26	26	33	26	26	33	26	26	33	26	26	33	341
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	6	7	75
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
8	Самостоятельная работа	6	6	8	6	6	8	6	6	8	6	6	8	83
Общее количество часов в месяц/год		64	64	80	64	64	80	64	64	80	64	64	80	832

Таблица № 35

Годовой план-график распределения учебных часов для групп этапа высшего спортивного мастерства (18 учебных часов в неделю)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы											Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	56
2	Специальная физическая подготовка	13	13	16	13	13	16	13	13	16	13	13	16	168
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	6	7	75
4	Техническая подготовка	30	30	38	30	30	38	30	30	38	30	30	38	393
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	8	6	6	8	6	6	8	6	6	8	84
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	37
8	Самостоятельная работа	6	6	8	6	6	8	6	6	8	6	6	8	84
Общее количество часов в месяц/год		72	72	90	72	72	90	72	72	90	72	72	90	936

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

"танцевальный спорт" не ниже всероссийского уровня.

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

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров; наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

Таблица № 32

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	6
4.	Жилет с отягощением	штук	14
5.	Зеркало 12х2 м	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	14
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
9.	Обруч гимнастический	штук	14
10.	Палка гимнастическая	штук	14
11.	Пояс утяжелительный	штук	14
12.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	14
14.	Станок хореографический 12 м	комплект	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	7
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17.	Утяжелители для ног	комплект	14
18.	Утяжелители для рук	комплект	14
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Брусья гимнастические	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "европейская программа", "латиноамериканская программа", "двоеборье"			
21.	Паркет (паркетная доска)	162 м.кв.	Комплект 1
22.	Напольное покрытие (паркет, паркетная доска, ламинат, пластик сценический, масонит или синтетическое - типа "линолеум")	96 м.кв	Комплект 1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работникам:

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

- для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях,

реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)2 или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта результатах труда.

Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы:

- присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;
- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;
- внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;

- прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт - Приказ Минспорта России № 961 от 09.11.2023 г.

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

4. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

5. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

6. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

7. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Белявский, Д. Н. Формейшн в танцевальном спорте: сущность и особенности : учеб.-метод. пособие / Д. Н. Белявский ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2021. – 158 с.

10. Джайв / Имперское общество учителей танца. – Лондон : ISTD, 2023. – 107 с.

11. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ.

культуры. – Минск : БГУФК, 2021. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. – 181 с.

12. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 2018. – 176 с.

13. Лэрд, У. Техника исполнения латиноамериканских танцев : [в 2 ч.] / У. Лэрд. – [Лондон], 2019. – Ч. 1. – 163 с.

14. Лэрд, У. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Дополнение / У. Лэрд. – 2018. – 118 с.

15. Лэрд, У. Техника исполнения латиноамериканских танцев : [в 2 ч.] / У. Лэрд. – [Лондон], 2021. – Ч. 2. – 205 с.

16. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, 2011. – 864 с.

17. Организация питания в детских летних спортивно-оздоровительных лагерях : практ. пособие / М. П. Королевич [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск : РУМЦ ФВН, 2017. – 144 с.

18. Пасодобль / Имперское общество учителей танца. – Лондон : ISTD, 2021. – 117 с.

19. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2019. – Кн. 1. – 680 с.

20. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2018. – Кн. 2. – 752 с.

21. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2019. – 820 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

2. Министерство образования и науки РФ 11йр://минобрнауки.рф/

3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru

4. Официальный сайт Федерации танцевального спорта России - <https://fdsarr.ru/>

5. <https://edu.gov.ru/-caft>Т Минпросвещения России.

6. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).

7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).

8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olymp>).