

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ИЗУМРУД»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШОР «Изумруд»
от «20» июля 2023 год
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
СШОР «Изумруд»
_____ С.В. Похно
«___» _____ 2023 год

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

г. Славянск-на-Кубани
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III.	Система контроля	26
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	29
3.4.	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	36
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	39
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	39
4.2.	Учебно – тематический план	65
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	76
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	77
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	77
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	81
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	82

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) предназначена для Учреждении образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «танцевальный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 ноября 2022 г. № 961 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»¹ (далее – ФССП) в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва «Изу-мруд» (далее – Учреждение).

Настоящая Программа разработана в соответствии:

- 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»;
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- нормативными правовыми актами Учреждения.

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1280 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного процессов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недо-тренированности), перенапряжения;

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 19.12.2022 г., регистрационный № 71655).

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- ориентирование на определение будущей профессии.

Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт» в Учреждении осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки;
- учебно – тренировочный этап (спортивной специализации);

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Танцевальный спорт - это сложно-координационный вид спорта. Их специфика проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Вид спорта «танцевальный спорт»— группа различных парных танцев, некоторые из которых имеют народные истоки. Исполнялись на балах, которые проводились в помещениях, застеленных паркетом.

Из огромного разнообразия как элитных (историко-бытовых), так и народных танцев в группу бальных попали танцы, характеризующиеся 2 признаками: все бальные танцы, являются парными; пару составляют мужчина и женщина.

Под «бальными танцами» в настоящее время подразумевают словосочетания «спортивные танцы» (СБТ, «спортивные бальные танцы») и «танцевальный спорт». Во всём танцевальном мире соревнования по спортивным танцам делятся на 2 программы: европейскую (Standard, Modern или Ballroom), латиноамериканскую (Latin) или их иногда называют десяткой танцев.

Особенностью соревновательной деятельности в танцевальном спорте является наличие субъективной измерительной системы, выраженной в экспертной оценке критерий исполнительского мастерства пар (техническое качество, музыкальность, партнерское мастерство (взаимодействие), хореография, презентация).

Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала танцоров, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (далее - УТЭ)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки.

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Этап начальной подготовки	3	6
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	9

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

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием обучающегося.

На этапах спортивной подготовки 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 и (или) уровня спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «танцевальный спорт» с учетом сроков спортивной подготовки по отдельным этапам реализации и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку.

Максимальная наполняемость групп определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт». Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду

спорта «танцевальный спорт»².

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)	
	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	10	20
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	8	16

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки указан в таблице 3 Программы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	4,5	6	8	8	10	12	14	16
Общее количество часов в год	234	312	416	416	520	624	728	832

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана,

² Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

определенного для данного этапа спортивной подготовки³.

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

При реализации Программы в Учреждении используются следующие формы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия.

Основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой. Учебно-тренировочные занятия проводятся с определенной направленностью, соответственно подбираются средства и методы обучения. В учебно-тренировочном процессе используются следующие виды занятий: групповые; индивидуальные; смешанные.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

этапе совершенствования 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировоч-

³ п. 46 приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

ные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

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

- разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышать показатель единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению требований техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий по этапам подготовки представлен в таблице 4.

Учебно-тренировочные мероприятия по этапам спортивной подготовки
Таблица 4

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14

	по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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	-	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план Краснодарского края и муниципального образования Славянский район, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 - кратного численного состава сборной команды.

Спортивные соревнования.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «танцевальный спорт», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Количество соревнований отражается в календарном плане физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения в соответствии с единым календарным планом муниципальных, региональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

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

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.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется согласно объему соревновательной деятельности в соответствии этапу/году подготовки. В таблица 5 указан минимальный объем соревновательной деятельности обучающихся по Программе.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	4	4	2
Отборочные	–	–	2	2
Основные	2	4	4	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «танцевальный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Работа по планам самостоятельной подготовки.

Самостоятельная работа организуется для учебно-тренировочной группы в течение учебно-тренировочного года в пределах часов, указанных в годовом плане спортивной подготовки. В рамках годового календарного графика объем времени на индивидуальную самостоятельную работу формируется тренером-преподавателем в соответствии с периодом занятий, целями и задачами, а также психовозрастными особенностями занимающихся, с учётом соблюдения техники безопасности.

Виды деятельности обучающихся по реализации планов самостоятельной подготовки в период активного отдыха:

- выполнение уже освоенных (т.е. тех, по которым занимающийся имеет достаточный уровень подготовки по итогам текущего контроля) упражнений по заданным условиям;
- совершенствование полученных знаний, умений и навыков по соблюдению режима дня, здорового образа жизни, закаливанию организма;
- самоконтроль в процессе самостоятельной подготовки.

Тренер-преподаватель в соответствии с планом самостоятельной работы обучающихся:

- разрабатывает содержание планов индивидуальной самостоятельной работы, перечень и правила безопасного использования спортивного инвентаря, и другие способы, которые обучающиеся должны использовать в ходе реализации соответствующего плана;
- систему регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;
- знакомит обучающихся с методикой, критериями оценки качества выполняемой самостоятельной работы, с трудоемкостью, сроками выполнения, формами контроля;
- формирует у обучающихся навыки самостоятельной работы с информационно – методическими первоисточниками, спортивным инвентарем;
- осуществляет групповые и индивидуальные консультации по методике самостоятельной работы;
- осуществляет оценку достижений, обучающихся в ходе реализации планов самостоятельной подготовки.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико-восстановительные мероприятия.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, Учреждении спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся.

Тестирование и контроль.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования Программы включают:

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «танцевальный спорт»;
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса: сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся определяются с 1 января по 31 декабря календарного года.

Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую, специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, участие в спортивных соревнованиях, инструкторской и судейской практике.

С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности занимающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам спортивной подготовки. Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки, является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности занимающихся по этапам подготовки, необходимое для снижения количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов.

Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей), а с другой - на его основе выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования. Годовой учебно-тренировочный план указан в таблицах 6-7 Программы.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план. Этап начальной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки					
		1-й год		2-й год		3-й год	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5		6		8	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		2		2	
		%	час	%	час	%	час
1	Общая физическая подготовка	30-38	70-89	22-30	69-94	22-30	92-125
2	Специальная физическая подготовка	12-16	28-37	16-20	50-62	16-20	67-83
3	Участие в спортивных соревнованиях	1-2	23-46	2-4	6-12	2-4	8-17
4	Техническая подготовка	29-45	68-105	23-45	72-140	23-45	96-187
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-7	9-16	6-9	19-28	6-9	25-37
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	23-46	1-2	3-6	1-2	4-8
Общее количество часов в год		234		312		416	

Годовой учебно-тренировочный план. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)									
		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й	
		Недельная нагрузка в часах									
		8		10		12		14		16	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		3		3		3		3		3	
		%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
1.	Общая физическая подготовка	14-22	58-92	14-22	73-114	14-22	87-137	11-19	80-138	11-19	92-158
2.	Специальная физическая подготовка	17-21	71-87	17-21	88-109	17-21	106-131	17-21	124-153	17-21	141-175
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5-7	21-29	5-7	26-36	5-7	31-44	5-7	36-51	5-7	42-58
4.	Техническая подготовка	37-49	154-204	37-49	192-255	37-49	231-306	39-49	284-357	39-49	324-408
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9-15	37-62	9-15	47-78	9-15	56-94	9-15	66-109	9-15	75-125
6.	Инструкторская и судейская практика	1-2	4-8	1-2	5-10	1-2	6-12	1-2	7-15	1-2	8-17
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	8-12	2-3	10-16	2-3	12-19	3-4	22-29	3-4	25-33
Общее количество часов в год		416		520		624		728		832	

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается приказом по учреждению на каждый учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Воспитательная работа является одной из основных задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе тренером-преподавателем. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Поэтому воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки на каждом занятии. В воспитательной работе – тренер - преподаватель должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания личности.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	Согласно плану инструкторской и судейской практики (УТЭ)
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	ЭНП- январь, апрель, октябрь УТЭ – февраль, август, ноябрь
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами, тренерами, ветеранами спорта.	ЭНП- январь, апрель, октябрь УТЭ – февраль, август, ноябрь
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на:	

2.1.1	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	1 квартал
2.1.2	Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	2-4 квартал
2.1.3	Формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием.	3 квартал
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно –тренировочных занятий	Согласно учебно-тематическому плану спортивной подготовки на соответствующем этапе
2.2.1	Формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2	Обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3	Знание и соблюдение основ правильного питания	
2.2.4	Формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
2.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	
2.3.1	Дни здоровья и спорта.	ЭНП – май УТЭ – июль
2.3.2	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в рамках акции «Спорт против наркотиков»	1 раз в квартал
3.	Патриотическое воспитание спортсменов	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России для всех этапов подготовки	
3.1.1	День защитника Отечества	февраль
3.1.2	День космонавтики	апрель
3.1.3	День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4	День России День памяти и скорби - день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5	День государственного флага РФ	август
3.1.6	День Героев Отечества	декабрь
3.2	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года ЭНП; УТЭ
3.3	Формирование уважения к российским спортсменам - героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года ЭНП; УТЭ
3.4	Беседы, встречи, с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	Март –ЭНП Ноябрь – УТЭ
4.	Развитие творческого мышления	

4.1.	формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	
4.1.1	Семинары и мастер-классы для обучающихся	ЭНП- февраль, УТЭ- октябрь
4.1.2	Посещение музеев, выставок, посвященных достижениям в спортивной деятельности.	ЭНП- январь, УТЭ- ноябрь
4.2	Формирование теоретических основ развитие творческого мышления	Для всех групп подготовки
4.2.1	Беседы на тему: «Формирование культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения».	апрель
4.2.2	Диспуты на тему: «Саморазвитие», «Я и моя команда», «Все возможно изменить?!».	
5.	Просветительская работа с обучающимися, родителями/законными представителями для формирования правовых знаний.	
5.1	Беседы об информационной безопасности и зависимости.	первое полугодие
5.2	Правила поведения обучающегося на спортивном объекте.	
5.3	Ответственность за правонарушения.	
5.4	Профилактика и предупреждение асоциального поведения.	второе полугодие
5.5	Встречи с представителями правоохранительных органов (сотрудниками полиции, участковыми по делам несовершеннолетних)	

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, профилактической направленности, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей, в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждением).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья

спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг - контроля.

Важным направлением по формированию антидопингового поведения обучающихся в образовательном процессе должно стать непосредственное знакомство с деятельностью основных антидопинговых организаций: Российским антидопинговым агентством «РУСАДА», Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», международными федерациями, национальным олимпийским комитетом и общероссийскими и региональными спортивными федерациями.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «танцевальный спорт».

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в рамках акции «Спорт против наркотиков»	1 раз в квартал	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Беседы, диспуты, лекции по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся	1-2 раза в год	Использовать информационные ресурсы, представленные на официальных сайтах Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	май	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина «Честный спорт»	По назначению	Проведение викторины на физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период школьных каникул.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающихся совместно с родителями, трене-	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового обра-

	ров-преподавателей, специалистов участвующих в учебно-тренировочном процессе)		зования. Обязательное получение сертификата.
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Участие преподавательского состава в районных, региональных семинарах по вопросам антидопинга в спорте.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающихся, тренеров-преподавателей, специалистов участвующих в учебно-тренировочном процессе)	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Обязательное получение сертификата.
	Дебаты, диспуты и дискуссии	Согласно годовому плану	Формирование у молодёжи убеждения о недопустимости допинга в спорте
	Деловые игры (агитбригады)	1-2 раза в год	Создание антидопингового движения среди обучающихся
	Исследовательские проекты	По назначению	Участие в информационно-методической деятельности по антидопинговой пропаганде
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Участие преподавательского состава в районных, региональных семинарах по вопросам антидопинга в спорте.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Инструкторская и судейская практика является частью плана учебно-тренировочных занятий. Одной из задач организаций является подготовка

спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в Учреждении и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейскую практику следует начинать на учебно-тренировочном этапе. Занятия могут проводиться в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Знание терминологии гребного спорта, типичных ошибок в технике, правил соревнований, умение анализировать действие других спортсменов, владение педагогическими навыками во многом способствует наиболее качественной спортивной подготовке занимающихся.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Необходимо развивать у спортсменов способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить ошибки и их исправлять.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Спортсмены должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, правило заполнения судейских карточек, категорию сложности и теоретическую оценку акробатических элементов, работу секретариата, а также правило выставление оценок при выполнении соревновательных программ за: акробатику, технику ног, танцевальные фигуры, композицию, общее впечат-

ление. Для этого необходимо проводить инструктаж в форме беседы или лекции, и дать задание изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил соревнований по виду спорта «танцевальный спорт» должно проходить последовательно, от раздела к разделу.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

Таблица 10

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Инструкторская практика			
Учебно –тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	январь - апрель	Терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.
	Проведение учебно-тренировочных занятий для групп ЭНП в качестве помощника тренера-преподавателя	сентябрь-ноябрь	освоение навыков Учреждении 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 в течение года к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	май-сентябрь	Изучение правил соревнований по виду спорта «танцевальный спорт». Разборы соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями. Совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте и финише.

	Участие в судействе школьных соревнований, соревнований по ОФП.	февраль сентябрь	приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства на соревнованиях по ОФП.
--	---	---------------------	--

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

Лицо, желающее обучаться по Программе спортивной подготовки, может быть зачислено в учреждение только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144н «Об утверждении порядка Учреждении оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса».

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования).

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года обучения, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов учреждением осуществляется медицинское, медико – биологическое сопровождение учебно – тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно – тренировочного процесса относятся:

- контроль за проведением медицинских осмотров, в том числе организация и контроль углубленного медицинского обследования обучающихся;

- контроль за проведением дополнительных медицинских осмотров перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни и травмы.

К медико – биологическому сопровождению учебно – тренировочного процесса относятся:

- санитарно – гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно – тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико – биологические.

Педагогические средства являются основными применяемыми в учебно – тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится обучающийся. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств учебно – тренировочного занятия, оптимизации режима двигательной деятельности и Учреждении полноценного отдыха обучающегося.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

- целесообразное планирование учебно – тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма обучающегося.

- оптимальное сочетание применяемых в учебно – тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;

- оптимальное построение структуры учебно – тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;

- широкое применение переключений. Правильный подбор упражнений и методов их использования, а также их сочетание и разнообразие способствуют поддержанию высокой работоспособности обучающихся, оптимального уровня их эмоционального состояния, что положительно сказывается на характере протекания процессов восстановления между упражнениями, а также на характере утомления;

- строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха способствует выработыванию определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности обучающегося и создает условия для восстановления;

- оптимальное построение каждого учебно – тренировочного занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть учебно – тренировочного занятия; тщательный подбор мест проведения учебно – тренировочных занятий и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки);

- варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями.

Психологические средства восстановления нормализуют психоэмоциональное состояние, снижают уровень тревожности и т. д. Условно их разделяют на психопедагогические и психогигиенические. Психопедагогические средства восстановления включают в себя средства воздействия на оптимальный моральный климат в коллективе, положительные эмоции, комфортные условия быта и трудовых процессов, интересные формы разнообразного отдыха и прочее.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя гигиенические, физические и фармакологические. В состав медико – биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витамина, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом, и т.д.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно – тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период учебно – тренировочного занятия), повышения эффективности учебно – тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в учреждении представлены в Таблице № 11.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Текущие медицинские обследования	По рекомендации врача
	Применение медико-биологических средств	По рекомендации врача
	Применение педагогических средств	Постоянно
	Применение психологических средств	Постоянно

	Применение гигиенических средств	Постоянно
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	По рекомендации врача
	Применение медико-биологических средств	По рекомендации врача
	Применение педагогических средств	Постоянно
	Применение психологических средств	Постоянно
	Применение гигиенических средств	Постоянно

III. Система контроля

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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

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.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и уме-

ний, умение организовывать места учебно – тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Критерием освоения Программы, качества тренированности обучающихся являются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки. Виды аттестации обучающихся в Учреждении: промежуточная и итоговая.

Промежуточная аттестация – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап). Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год (в декабре) и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно–переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, по результатам прохождения тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. В Учреждение существует зачетная система оценки прохождения аттестации обучающимися.

Неудовлетворительные результаты или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в указанные Учреждением сроки. Учреждение, обязано создать условия обучающемуся для ликвидации академической задолженности.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, в пределах одного года, с момента образования академической задолженности.

В указанный период не включаются время болезни обучающегося. Для проведения промежуточной аттестации во второй раз Учреждением создается комиссия. Не допускается взимание платы с обучающихся за прохождение промежуточной аттестации.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий этап подготовки условно.

Обучающиеся не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, отчисляются.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

Итоговая аттестация, завершающая освоение дополнительной образовательной программы по виду спорта «танцевальный спорт», является обязательной.

Лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы об образовании (свидетельство об окончании обучения). Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть Программы и (или) отчисленным из Учреждения, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

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

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе, и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

На основании нормативов общей физической и специальной физической подготовки, и уровней спортивной квалификации (спортивные разряды) по этапам спортивной подготовки указанных в ФССП по виду спорта «танцевальный спорт», Учреждение разрабатывает и утверждает локальным актом нормативные требования по каждому году обучения для проведения промежуточной аттестации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 12 – 13.

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1-го года обучения		Норматив 2-го года обучения		Норматив 3-го года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более					
			6,9	7,1	6,7	6,8	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			7	4	10	6	12	7
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более					
			7.10	7.35	6.40	7.05	6.20	6.45
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+1	+3	+3	+5	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			110	105	120	115	130	125
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	градусов	не менее					
			15	30	15	30	15	30
2.2.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	не менее					
			4	5	4	5	4	5
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее					
			7	5	10	8	15	12

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5	
			Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 30 м	мин, с	не более									
			6,0	6,2								
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			13	7	18	9	23	11	26	13	30	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+4	+5	+5	+7	+6	+9	+8	+11	+10	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более									
			9,3	9,5	9,0	9,2	8,7	8,9	8,3	8,6	7,7	8,3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			140	130	145	135	150	140	155	145	155	145
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее									
			70	80	90	90	100	100	110	110	120	
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее									
			35	37	39	41	43					
1. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»										

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	--	---

Методические указания к выполнению контрольных упражнений представлены в Таблице № 14.

Методические указания к выполнению контрольных упражнений
Таблица № 14

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом члена комиссии вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - одновременное разгибание рук.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.</p> <p>Тестируемый выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей членам комиссии определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).</p> <p>При выполнении испытания по команде члена комиссии тестируемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне тестируемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.</p> <p>Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
Челночный бег 3x10 м	<p>Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.</p>

	<p>По команде «Марш» тестируемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуются осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.</p> <p>Техника выполнения испытания.</p> <p>По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).</p> <p>По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.</p> <p>По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишуя.</p> <p>Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестируемый начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега тестируемый помешал рядом бегущему; - тестируемый не пересек линию во время разворота любой частью тела.
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Тестируемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.</p> <p>Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.</p> <p>Тестируемому предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Тестируемый имеет право:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами;

	<ul style="list-style-type: none"> - использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.
Бег 30 м.	<p>Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.</p> <p>Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; - старт участника раньше команды стартера «Марш!»
Смешанное передвижение на 1000 м	<p>Бег-ходьба на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта.</p> <p>По команде «На старт!» обучающиеся занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.</p>
Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	<p>Выполняется для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса.</p> <p>При выполнении упражнения судья удерживает испытуемого за ноги (за ступни и голени) и одновременно ведёт счёт.</p> <p>И.П. – лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за голову, пальцы рук сцеплены «в замок», локти разведены в стороны, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты судьей к полу, лопатки касаются мата.</p> <p>Испытуемый выполняет максимальное количество подъемов туловища до положения сидя за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П.</p> <p>Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нарушение требований к И.П.; - Отсутствие касания локтями бёдер (коленей); - Отсутствие касания лопатками мата; - Пальцы разомкнуты «из замка»; - Смещение таза (поднимание таза); - Изменение прямого угла согнутых ног. <p>Критерием выполнения упражнения служит количество правильно выполненных подъемов туловища за указанное время.</p>
Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	<p>И.П. основная стойка в руках скакалка. По команде и одновременном включении секундомера, испытуемый начинает выполнять прыжки на двух ногах с вращением скакалки. При возникновении ошибки испытуемый продолжает выполнение задания. Учитывается количество выполненных прыжков с вращением скакалки за 1 мин.</p>
Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	<p>Испытуемый стоит боком к стене, где расположено изображение разметки угла отведения. По команде испытуемый отводит руки назад до максимально возможного для фиксации положения и удерживает это положение 5 с. Результатом является угол отведения от исходного положения рук до зафиксированного в отведении.</p>

<p>Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения</p>	<p>И.П. – стойка на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. По команде испытуемый принимает И.П. и одновременно включается секундомер. Необходимо сохранять неподвижность. Ошибки, при которых упражнение не засчитывается: - Нарушение требований к И.П.; - Касание ногой пола; - Отсутствие неподвижности; - Схождение с места. Критерием выполнения упражнения служит время удержания положения.</p>
---	--

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками

Уровень подготовки обучающегося по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, проводится в конце учебно – тренировочного года при выполнении контрольно – переводных нормативов.

Перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками представлены в таблицах № 15-16.

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе начальной подготовки

Таблица № 15

Начальный этап первого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни – это... О каком понятии идет речь?
2.	Раскройте понятие режим дня спортсмена.
3.	Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.
4.	Что из перечисленного относится к ценностям спорта: самосовершенствование, допинг, командный дух, честная игра, победа любой ценой?
5.	Сколько танцев входит в Latinoамериканскую программу спортивных бальных танцев? 1. три танца; 2. пять танцев; 3. восемь танцев.
Начальный этап второго года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	История развития танцевального спорта в России.
2.	Чем отличается спорт от физической культуры?
3.	Назовите стандартный темп танца Самба. 1. Музыка должна воспроизводиться со скоростью 30 тактов в минуту; 2. Музыка должна воспроизводиться со скоростью 60-62 такта в минуту; 3. Музыка должна воспроизводиться со скоростью 50-52 такта в минуту

4.	Что такое WADA (ВАДА) ?
5.	Гигиенические средства восстановления.
Начальный этап третьего года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Назовите основной ритм танца Джайв. 1. Считают: 1 (раз), 2 (два), 3 (три), 4 - и (четыре - и); 2. Считают; 1 (раз), 2 (два); 3. Считают: 1 (раз), 2 (два), 3 (три), 4 (четыре).
2.	Олимпийские игры состоят из ... 1) Чемпионатов по летним и зимним видам спорта 2) Соревнований между национальными сборными 3) Состязаний между спортсменами разных стран по олимпийским дисциплинам 4) Конкурсов по культурно-спортивным номинациям
3.	Безопасны ли для спортсмена препараты, содержащие запрещенные субстанции, в форме капель? а. Да, запрещенная субстанция может попасть в организм, только если применить препарат, содержащий запрещенную субстанцию, внутрь (проглотить его) б. Нет, запрещенная субстанция может попасть в организм и через слизистые (капли в глаза, нос) с. Да, если не принимать препарат слишком часто
4.	Средства восстановления: а) педагогические, медико-биологические, психологические, профилактически-реабилитационные б) физиологические, соматические, социально-культурные в) релаксационные, поведенческие, эмпирические
5.	Сколько основных направлений движения существует в танцевальном зале? 1. семь направлений; 2. восемь направлений 3. шесть направлений.

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на учебно – тренировочном этапе

Таблица № 16

Учебно – тренировочный этап первого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Назовите основные задачи физической культуры и спорта.
2.	Сколько периодов выделяют в изменениях функционального состояния организма человека во время учебно – тренировочных занятий или соревнований?
3.	ЕВСК по виду спорта «танцевальный спорт»
4.	С какой целью было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)?
5.	Назовите основной ритм танца Танго. медленно, медленно, медленно, быстро, быстро; Считают 1 (раз), 2 (два), 3 (три); медленно, медленно, быстро, быстро, медленно.
Учебно – тренировочный этап второго года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Какие специальные физические качества танцора вы знаете?

2.	Перечислите спортивные разряды в танцевальном спорте.
3.	Первой на церемонии открытия Олимпийских Игр идет делегация: 1) США 2) Страны, которая была хозяйкой предыдущей Олимпиады 3) Греции 4) Страны, где будут проходить соревнования
4.	Сколько существует видов нарушений антидопинговых правил?
5.	Назовите основной ритм танца Квикстеп. быстро, быстро, быстро, быстро; быстро, медленно, быстро, медленно; медленно, медленно, быстро, быстро, медленно.
Учебно – тренировочный этап третьего года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Методы закаливание организма.
2.	Назовите основной ритм танца Самба. 1. Считают; 1 (раз), 2 (два); 2. Считают: 1 (раз), 2 (два), 3 (три), 4 (четыре); 3. 9 основных ритмов.
3.	Международный Олимпийский день отмечается - 1) 29 февраля 2) 23 июня 3) 7 июля 4) 14 октября
4.	Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу.
5.	Дайте понятие учебно – тренировочному занятию. Раскройте цели.
Учебно – тренировочный этап четвертого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Как расшифровывается МОК? Как часто проводятся Олимпийские игры?
2.	Раскройте понятие режим дня спортсмена.
3.	Дайте понятие соревновательной нагрузке.
4.	Если спортсмену по медицинским показаниям необходимо принимать запрещенное в спорте лекарственное средство, то в какую организацию он должен подать запрос на терапевтическое использование?
5.	Назовите стандартный темп танца Танго. 1. Музыка должна воспроизводиться со скоростью от 58 до 60 тактов в минуту; 2. Музыка должна воспроизводиться со скоростью от 48 до 52 тактов минуту; 3. Музыка должна воспроизводиться со скоростью 33 такта в минуту;
Учебно – тренировочный этап пятого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
2.	Что больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
3.	Что обозначает Олимпийская символика, 5 разноцветных колец на белом фоне? 1. Единство всех стран в период Олимпийских игр, мир, дружба. Кольца обозначают пять человеческих рас (негроидная, монголоидная и т.д.)

	<p>2. Пять переплетенных разноцветных колец, они означают — дружбу и единение спортсменов пяти материков: голубое кольцо — цвет Европы, желтое — Азии, черное — Африки, зеленое — Австралии, красное — Америки.</p> <p>3. Все выше перечисленные варианты верны</p> <p>4. Ни один из вариантов не верен.</p>
4.	К какой группе веществ относятся нандролон, деканоат и метенолон?
5.	<p>Сколько спортивных соревновательных программ входит в чемпионаты, турниры, соревнования по спортивным бальным танцам?</p> <p>1. четыре программы;</p> <p>2. восемь программ;</p> <p>3. две программы.</p>

IV. Рабочая программа по виду спорта «Танцевальный спорт».

4.1. Программный материал

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы учебно-тренировочного занятия, виды упражнений.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная Программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в Программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специальноподготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Основная задача подготовительного периода – развитие общей физической подготовки, изучение базовых движений в танцевальном спорте. По мере роста спортивной квалификации обучающихся длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Задачи предсоревновательного периода – повтор пройденного материала. В этот период снижается объём учебно-тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения танцевальных движений.

Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Задачами переходного периода является полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

В основе многолетней подготовки обучающихся по виду спорта «танцевальный спорт» лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта.

Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

- целевая направленность подготовки обучающихся на максимально возможные высшие спортивные достижения;
- программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов;
- индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных
- способностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального
- состояния, спортивного мастерства;
- принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки обучающегося, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.
- непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки;
- для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на обучающегося, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающегося;

– содержание учебно-тренировочного занятия на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление обучающихся на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Методы обучения – теоретически обоснованные и проверенные на практике способы, и приемы работы тренера-преподавателя, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

- словесные;
- наглядные,
- практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера-преподавателя определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации тренировки, игры, объяснении ее правил. Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе. Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т.е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому. Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты. Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность обучающихся, а тренер-преподаватель имеет обратную связь с ними.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия. Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий обучающихся. При этом — необходимо уделить внимание — каждому индивидуально в виде поощрения или замечания. Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучающихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении и условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом.

Все задания на занятии выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения,

исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные.

С детьми младшего школьного возраста команды — используются с большими ограничениями.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных — пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции. К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод практических упражнений может быть: преимущественно направленным на освоение спортивной техники; преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая - на последующих.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно - конструктивного упражнения (целостного) и методом расчленено - конструктивного упражнения (по частям).

Общая физическая подготовка

Все этапы подготовки (НП, ТЭ)

Строевые упражнения. Понятие о строе, строевых упражнениях и командах. Построение в шеренгу, колонну. Расчет по порядку. Остановка во время движения. Интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Ходьба: Ходьба обычная. Ходьба на носках, пятках, ребрах ступней, в приседе. Ходьба спортивная.

Бег: Бег обычный. Перемещение в сторону приставными прыжками. Перемещение в сторону с заступами. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Бег с вращениями. Челночный бег.

Прыжки: Разбег и приземление. Прыжки в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; из приседа вверх; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («ножницы»). Прыжки на скакалке.

Метания: Метание теннисного мяча на дальность и точность правой и левой рукой. Метание набивного мяча.

Ловля: теннисного мяча; набивного мяча; после вращения; после кувырка.

Упражнения без предметов. Сгибание-разгибание. Отведение приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа. Приседания. Приседания с выпрыгиванием вверх. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена положения: упор присев – упор лежа. Изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, обручами, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками.

Равновесия. «Ласточка». Боковое равновесие.

Гимнастические и акробатические упражнения. Группировка в приседе, лежа на спине, в прыжке. Перекаты на спине в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках у стены. Стойка на руках в середине зала. Ходьба на руках. Переворот в сторону («колесо»). Гимнастический мост. Стойка на голове и руках. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост. Переворот вперед с опорой на руки.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, перекладине.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков; с переноской предметов; с преодолением препятствий; передача мячей по колоннам; салочки; «петушиный бой»; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, ноги вместе и ноги врозь широко. Наклоны к ноге, установленной на возвышении. Глубокие приседания на одной ноге с выпрямленной в сторону другой ногой, опирающейся на пятку. Полушпагат. Шпагат в стороны. Шпагат фронтальный. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером. Удержание растянутого положения «на время».

Упражнения на расслабление. Встрягивающие движения плечами, руками, ногами. Повороты туловища со свободно висящими руками. Из положения руки вверх наклон вперед с опусканием расслабленных рук вниз и расслаблением туловища. Медленные перекачивания на мягком покрытии в положении лежа, руки над головой. Массаж лежащего партнера.

Специальная физическая подготовка

Этап НП, период до одного года обучения

Упражнения для развития координационных, музыкальных, творческих, коммуникативных способностей.

Упражнения для развития гибкости и пластики.

Строевые приемы: понятие о строе, строевых упражнениях и командах; построение в шеренгу, колонну; расчет по порядку; остановка во время движения; интервал, дистанция; повороты на месте и в движении; перемена направления движения; изменение скорости движения.

Игротанцы.

Этап НП, период свыше одного года обучения

Упражнения для укрепления осанки.

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для согласования движений с музыкой (игропластика).

Задания на развитие внимания.

Дыхательные упражнения.

Элементы ассиметричной гимнастики.

УТЭ, период до 3 лет

Выработка навыков правильности и чистоты исполнения.

Закрепление устойчивости.

Развитие координации.

Развитие выразительности поз.

Экзерсис на полупальцах на середине зала.

Увеличение нагрузки на *adagio* и усложнение его построения.

Начало изучения *pirouettes* и заносок.

УТЭ, период свыше 3 лет

Выработка навыков правильности и чистоты исполнения.

Проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений.

Выработка устойчивости на полупальцах.

Исполнение упражнений *entournant* на середине зала.

Усложнение *adagio* за счет новых движений.

Дальнейшее освоение техники *pirouette* и заносок.

Продолжение работы над пластичностью и выразительностью рук, их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров.

Упражнения для развития равновесия (все этапы подготовки)

Упражнения на силу мышц ног и туловища.

Упражнения на уменьшенной опоре (на носках, носке одной ноги).

Упражнения на повышенной опоре (скамейке, бревне).
Упражнения с отключением зрительного анализатора (с закрытыми глазами).
Упражнения с раздражением вестибулярного анализатора (движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты).
Фиксация заключительных фаз движений (поворотов, прыжков, волн).

Хореографическая подготовка

Спортивная хореография – программы и комплексы хореографических упражнений, направленные на улучшение спортивных результатов в художественных видах спорта, в том числе в танцевальном спорте. Без занятий хореографией невозможно представить современный спортивный танец.

Хореографическая подготовка направлена на:

- совершенствование координации движений;
- овладение базовыми танцевальными движениями;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц спины и ног.

Хореографическая подготовка проводится в основном на начальном и учебно-тренировочном этапах многолетней тренировки. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства хореографическая подготовка проводится в минимальном объеме и носит поддерживающий и корректирующий характер.

Хореография в спортивных балльных танцах делится на два вида: учебная (формирующая) и постановочная.

Учебная хореография – комплекс танцевально-гимнастических упражнений, формирующих тело танцовщика, создающих основу, базу, для безупречной техники исполнения танцевальных элементов.

Постановочная хореография – танцевальная композиция, составленная из логически выстроенных элементов и фигур, основанная на определенной «лексике» выбранного хореографического жанра или танцевального направления.

В спортивной хореографии применяются локальные и общие (комплексные) программы.

Локальные программы – комплексы упражнений на одну группу мышц либо одно координационное качество:

- растяжка (для шпагатов, батманов, махов, высоких киков, глубоких выпадов, медленного поднятия ноги и т.д.);
- постановка корпуса (стойка в ST, LA), укрепление мышечного корсета, пластика и статика позвоночника;

- постановка рук (упражнения на пластику и динамику рук, координация, позиции и уровни в спортивно-бальном танце, синхронность рук в LA-позициях,
- объем и выразительность);
- разработка коленей и стоп (постановка коленного сустава, растяжка и укрепление голеностопа и стопы, мягкость и выработка танцевального подъема);
- постановка баланса (устойчивость, равновесие, сила, гибкость нижних конечностей);
- вращения (техника и тренинг всех возможных танцевальных вращений, пируэтов, шане, спиральных поворотов и т.д.);
- сила ног (подкачка икроножных, бедренных, ягодичных мышц, формирование мышечного рельефа, устойчивости, выносливости и скорости танцевания);
- энергетика танца (взаимодействие в паре, синхронность, распределение танца в паркетном пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность).

Общие (комплексные) программы включают:

- обще силовой тренинг (подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации любой танцевально-хореографической информации);
- партерная гимнастика (комплекс упражнений, разрабатывающий собранность мышечного аппарата, проработку внутренней поверхности бедра, голеностопа, прокачка пресса и спины);
- корректирующая гимнастика (устранение дефектов фигуры, прокачка различных мышечных групп для гармонического развития тела, борьба с лишним весом, усиление или замедление роста);
- классическая хореография для европейской программы (адаптированный экзерсис у «станка»);
- воспитание культуры движений, чистота линий тела, постановка корпуса, баланса;
- основы джаз-модерн хореографии для латиноамериканской программы (балансировка центров, «изоляция», разработка локальной подвижности различных частей тела, приобретение пластичности, скорости, направленности движения, объема).

Этап III

1. Постановка рук.
2. Постановка баланса.
3. Общесиловой тренинг.
4. Воспитание культуры движений.

Этап учебно- тренировочный

1. Растяжка.
2. Постановка корпуса.
3. Постановка рук.
4. Разработка коленей и стоп.
5. Вращения.
6. Сила ног.
7. Энергетика танца.
8. Общесиловой тренинг.
9. Партерная гимнастика.
10. Корректирующая гимнастика.
11. Классическая хореография для европейской программы.
12. Воспитание культуры движений.
13. Основы джаз-модерн хореографии для латиноамериканской Программы.

Техническая подготовка. Европейская программа

Перечень базовых фигур для изучения на этапах и периодах подготовки представлен ниже в виде таблиц.

Медленный вальс. 1-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП 1 года обучения;
- на этапе НП 2 года обучения.

№ п/п	Название фигуры
1.	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый)
2.	Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый)
3.	Правый поворот
4.	Левый поворот
5.	Шассе из ПП
6.	Правый спин поворот
7.	Правый поворот с хезитейшн (Перемена хезитейшн)
8.	Левое кортэ
9.	Наружная перемена
10.	Виск назад
11.	Поступательное шассе вправо
12.	Плетение в ритме вальса (Основное плетение)
13.	Плетение (Плетение из ПП)
14.	Лок стэп назад (Лок назад) (мужчина и дама)
15.	Лок-степ вперед (Лок вперед) (мужчина и дама)

Медленный вальс. 2-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП 3 года обучения

№ п/п	Название фигуры
1.	Закрытый телемарк (Телемарк)
2.	Открытый телемарк (Телемарк в ПП)
3.	Закрытый импетус поворот (Импетус)
4.	Открытый импетус поворот (Импетус)
5.	Кросс хезитейшн (Кросс хезитейшн из ПП)
6.	Крыло (Крыло из ПП)
7.	Закрытое крыло (Крыло)
8.	Двойной левый спин
9.	Наружный спин
10.	Поворотный лок влево (Поворотный лок)
11.	Поворотный лок вправо
12.	Левый пивот
13.	Дрэг хезитейшн

Медленный вальс. 3-я степень сложности.

Фигуры для:

- изучения на этапе УТ до 3 лет обучения;

- совершенствование на этапе УТ период свыше 3 лет обучения

№ п/п	Название фигуры
1.	Левый фоллэвэй и слип пивот
2.	Ховер кортэ
3.	Фоллевэй виск
4.	Фоллевэй правый поворот
5.	Бегущий спин поворот
6.	Быстрый правый спин поворот
7.	Проходящий правый поворот из ПП
8.	Открытый правый поворот
9.	Бегущее окончание
10.	Бегущее кросс шассе
11.	Изогнутое перо
12.	Изогнутое перо из ПП
13.	Изогнутое перо в перо назад

Танго. 2-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП 3 года обучения

№ п/п	Название фигуры
1.	Ход (Ход танго)
2.	Поступательный боковой шаг
3.	Поступательное звено
4.	Альтернативные методы выхода в ПП (Тэп – Альтернативный выход в ПП)
5.	Закрытый променад
6.	Открытое окончание
7.	Открытый променад
8.	Открытый левый поворот, дама — сбоку (с закрытым или с открытым окончанием)
9.	Открытый левый поворот, дама — в линию (с закрытым или с открытым окончанием)
10.	Основной левый поворот
12.	Быстрый левый поворот
13.	Левый поворот на поступательном боковом шаге
14.	Правый рок-поворот (рок-поворот)
15.	Кортэ назад
16.	Рок на ПН (рок назад на ПН)
17.	Рок на ЛН (рок назад на ЛН)
18.	Правый твист-поворот (Правый твист-поворот и ПП)
19.	Правый твист-поворот из закрытой позиции
20.	Правый променадный поворот (Правый поворот из ПП)
21.	Променадное звено, включая вариант Променадное звено с поворотом влево
22.	Фо-степ
23.	Браш-тэп
24.	Наружный свивл Наружный свивл вправо (Наружный свивл, метод 1) Наружный свивл влево (Наружный свивл, метод 2) Наружный свивл в повороте влево (Наружный свивл в повороте влево, методы 3 и 4)
25.	Фоллевэй променад
26.	Фо-степ перемена
27.	Открытый променад назад
28.	Файв-степ
29.	Файв-степ в повороте влево
30.	Виск
31.	Виск назад
32.	Фоллевэй фо степ

Танго. 3 степень сложности.

Фигуры для:

- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;
- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения.

№ п/п	Название фигуры
1.	Чейс
2.	Левый фоллевэй и слип пивот
3.	Закрытый телемарк
4.	Открытый телемарк
5.	Наружный спин
6.	Проходящий правый поворот (Открытый правый поворот)
7.	Левый пивот
8.	Ин — Аут

Венский вальс. 1-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП первого года обучения;
- на этапе НП второго года обучения.

№ п/п	Название фигуры
1.	Правый поворот

Венский вальс. 2-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП третьего года обучения

№ п/п	Название фигуры
1.	Левый поворот
2.	Перемена вперед с ПН – из правого поворота в левый
3.	Перемена вперед с ЛН – из левого поворота в правый
4.	Перемена назад с ЛН – из правого поворота в левый
5.	Перемена назад с ПН – из левого поворота в правый

Медленный фокстрот). 3-я степень сложности.

Фигуры для:

- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;
- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения.

№ п/п	Название фигуры
1.	Перо (Перо шаг)
2.	Левый поворот
4.	Тройной шаг
5.	Правый поворот
7.	Окончание каблучный пулл
8.	Закрытый импетус поворот (Импетус)

9.	Перо-окончание
10.	Перо из ПП
11.	Левая волна
12.	Плетение (Основное плетение)
14.	Основное плетение, включая вариант .Продолженное основное плетение
15.	Смена направления
16.	Правое плетение (включая вариант Продолженное правое плетение)
17.	Закрытый телемарк (Телемарк)
18.	Открытый телемарк (Телемарк в ПП)
19.	Проходящий правый поворот из ПП (Открытый правый поворот из ПП)
20.	Открытый правый поворот (в редакции)
21.	Наружный свивл
22.	Открытый импетус поворот (Импетус в ПП)
23.	Плетение из ПП (включая вариант Продолженное плетение из ПП)
24.	Топ спин
25.	Правый телемарк
26.	Ховер перо
27.	Ховер телемарк
28.	Быстрое правое плетение из ПП (Бегущее плетение из ПП)
29.	Правый твист поворот
30.	Быстрый открытый левый поворот
31.	Быстрый открытый левый поворот
32.	Левый пивот
33.	Ховер кросс
34.	Изогнутое перо
35.	Перо назад
36.	Изогнутое перо из ПП
37.	Левый фоллевэй и слип пивот
38.	Баунс фоллевэй с плетение-окончанием
39.	Правый зигзаг из ПП
40.	Продолженная левая волна
41.	Изогнутый тройной шаг
42.	Двойной левый спин
43.	Правый ховер телемарк
44.	Наружный спин
45.	Наружная перемена
46.	Поступательное шассе вправо
47.	Бегущее окончание
48.	Ховер кортэ
49.	Виск

Квикстеп. 1-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП 1 года обучения;
- на этапе НП 2 года обучения.

№ п/п	название фигуры
1.	Четвертной поворот вправо
2.	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3.	Правый поворот на углу зала (Правый поворот)
4.	Правый пивот поворот
5.	Правый спин поворот
6.	Правый поворот с хезитейшн
7.	Перемена хезитейшн
8.	Поступательное шассе (Поступательное шассе ВЛ)
9.	Лок-степ вперед (Лок вперед)
10.	Лок-степ назад (Лок назад)
11.	Поступательное шассе вправо
12.	Левый поворот (Левый шассе поворот)
13.	Типпл шассе вправо
14.	Бегущее окончание
15.	Правый поворот, лок-степ назад, бегущее окончание
16.	Кросс шассе
17.	Типпл шассе влево
18.	Наружная перемена
19.	Ви 6

Квикстеп. 2-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП 3 года обучения.

№ п/п	название фигуры
1.	Закрытый импетус поворот (Импетус)
2.	Левый пивот
3.	Двойной левый спин
4.	Быстрый открытый левый поворот (Открытый левый поворот)
5.	Бегущий правый поворот
6.	Четыре быстрых бегущих
7.	Закрытый телемарк (Телемарк)
8.	Зигзаг, лок-степ назад, бегущее окончание
9.	Зигзаг
10.	Виск
11.	Виск назад

12.	Плетение из ПП
13.	Крыло
14.	Крыло из ПП

Квикстеп. 3-я степень сложности.

Фигуры для:

- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;
- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения.

№ п/п	Название фигуры
1.	Смена направления
2.	Дрэг хезитейшн
3.	Кросс свивл
4.	Фиштейл
5.	Шесть быстрых бегущих
6.	Ховер кортэ
7.	Типси вправо
8.	Типси влево
9.	Румба кросс
10.	Бегущее кросс шассе
11.	Открытый импетус поворот (Импетус в ПП)
12.	Открытый телемарк (Телемарк в ПП)
13.	Наружный спин
14.	Проходящий правый поворот из ПП
15.	Открытый правый поворот
16.	Левый фоллевэй и слип пивот
17.	Поворотный лок вправо
18.	Поворотный лок вправо
19.	Изогнутое перо
20.	Изогнутое перо из ПП
21.	Правый фоллевэй поворот
22.	Бегущий спин поворот

Техническая подготовка. Латиноамериканская программа

Перечень базовых фигур для изучения на этапах и периодах подготовки представлен ниже в виде таблиц.

Самба. 1-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП 1 года обучения;
- на этапе НП 2 года обучения.

№ п/п	Название фигур
1.	Основные движения:

	- с ПН - с ЛН - поступательное - в сторону - наружное
2.	Ритм баунс
3.	Самба виски влево или вправо (Виски)
4.	Вольта поворот дамы на месте вправо или влево (Виски с поворотом дамы под рукой)
5.	Променадный самба ход (Самба ход в ПП)
6.	Самба ход в сторону
7.	Самба ход на месте
8.	Ботафого в продвижении вперед
9.	Бота фого в продвижении назад (Бота фого в продвижении назад, заканчивая в ПП)
10.	Теневые ботафого (Крисс кросс бота фого)
11.	Променадная ботафого (Бота фого в променад и контр променад)
12.	Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции (Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции)
13.	Вольта в продвижении вправо и влево (Крисс кросс вольта)
14.	Сольный вольта поворот на месте
15.	Непрерывный сольный вольта поворот на месте ВЛ или ВП
16.	Непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево (Мейпоул)
17.	Левый поворот

Самба. 2-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП 3 года обучения.

№ п/п	Название фигуры
1.	Корта джака
2.	Закрытые роки на ПН и ЛН (Закрытые роки)
3.	Открытые роки вправо и влево (Открытые роки)
4.	Роки назад на ПН и ЛН (Закрытые роки)
5.	Коса
6.	Раскручивание
7.	Аргентинские кроссы
8.	Спиральный поворот дамы на трёх шагах (Двойной спиральный поворот)
9.	Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП (Самба локи, дама с левой стороны или с правой стороны)
10.	Самба шассе в сторону
11.	Дропнт вольта

Самба (samba). 3-я степень сложности.

Фигуры для:

- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;

- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения.

№ п/п	Название фигуры
1.	Методы смены ног (Смены ног)
2.	Методы смены ног (в редакции [3])
3.	Ботафого в теневой позиции
4.	Вольта в продвижении в теневой позиции
5.	Дропшт вольта в теневой позиции
6.	Вольта по кругу в теневой позиции
7.	Корта джака в теневой позиции
8.	Корта джака с одноименных ног
9.	Дополнительные фигуры и движения, которые могут быть исполнены в правой теневой позиции: - Самба ход на месте - Променадный самба ход - Кариока ранс - Самба шассе в сторону - Самба виск ВП и ВЛ - Ритм баунс
10.	Контра бота фого (Ботафого с одноименных ног)
11.	Вольта по кругу вправо или влево (Карусель)
12.	Сольная вольта по кругу в повороте ВП или ВЛ
13.	Правый ролл
14.	Левый ролл
15.	Бег в променад и контрпроменад
16.	Дрэг
17.	Крузадо шаги в теневой позиции
18.	Крузадо локи в теневой позиции
19.	Непрерывные крузадо локи
20.	Кариока ранс

Ча-ча-ча. 1-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП 1 года обучения;
- на этапе НП 2 года обучения.

№ п/п	Название фигуры
1.	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: - Шассе вправо и влево - Компактное шассе - Лок вперед и назад - Ронд шассе - Хип твист шассе (Твист шассе) - Слип клоус шассе (Слип шассе) - Сплит кьюбен брейк шассе

	- Бегущие шаги вперед и назад - Бегущее шассе / Меренга шассе
2.	Тайм степ
3.	Основное движение в закрытой позиции
4.	Основное движение в открытой позиции
5.	Веер
6.	Хоккейная клюшка
7.	Поворот на месте влево или вправо
8.	Поворот-переключатель влево или вправо
9.	Поворот под рукой влево и вправо
10.	Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)
11.	Плечо к плечу
12.	Рука к руке
13.	Три ча-ча-ча
14.	Шаги в сторону (влево или вправо)
15.	Туда и обратно
16.	Правый волчок
17.	Раскрытие вправо
18.	Закрытый хип твист
19.	Алемана
20.	Открытый хип твист

Ча-ча-ча. 2-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НПЗ года обучения.

№ п/п	Русское название
1.	Кросс бэйсик
2.	Левый волчок
3.	Раскрытие из левого волчка
4.	Локон
5.	Спираль
6.	Роуп спиннинг
7.	Аида
8.	Кубинский брейк в том числе в виде фигур: - Кубинский брейк в открытой позиции - Кубинский брейк в открытой контр ПП
9.	Дробный кубинский брейк в том числе в виде фигур: - Дробный кубинский брейк в открытой контр ПП - Дробный кубинский брейк из открытой контр ПП и открытой ПП
10.	Чейс
11.	Усложненное раскрытие вправо
12.	Усложненный хип твист
13.	Турецкое полотенце

Ча-ча-ча (cha cha cha). 3-я степень сложности.

Фигуры для:

- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;
- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3х лет обучения.

№ п/п	Название фигуры
1.	Ритм «гуапача»
2.	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: - Ранавей шассе (Бегущее шассе) - Тайм степ шассе - Виск шассе
3.	Закрытый хип твист со спиральным окончанием (Хип твист со спиральным окончанием)
4.	Открытый хип твист со спиральным окончанием (Развитие фигуры Хип твист со спиральным окончанием)
5.	Возлюбленная
6.	Следуй за мной
7.	Синкопированный открытый хип твист
8.	Непрерывный хип твист по кругу
9.	Окончание – лок с большей степенью поворота
10.	Непрерывный лок с большей степенью поворота
11.	Свивл из лока с большей степенью поворота
12.	Свивл хип твист
13.	Свивлы
14.	Шаги и виски
15.	Методы смены ног: - Простая смена ног - Метод 1 – Шассе в П боковую позицию - Метод 2 – Лок в П боковую позицию - Метод 3 – Звено в лицевую позицию - Метод 4 – Звено в веерную позицию - Метод 5 – Синкопированное звено в П боковую позицию

Румба (rumba). 2-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП 3 года обучения.

№ п/п	Название фигуры
1.	Основное движение (Основное движение в закрытой позиции)
2.	Основное движение в открытой позиции
3.	Альтернативные основные движения
4.	Поступательные шаги вперед или назад
5.	Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции
6.	Шаги в сторону влево и вправо

7.	Кукарача
8.	Шаги в сторону и кукарача
10.	Веер
11.	Хоккейная клюшка
12.	Поворот на месте влево или вправо
13.	Поворот-переключатель влево или вправо
14.	Поворот под рукой вправо или влево
15.	Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)
16.	Плечо к плечу
17.	Рука к руке
18.	Правый волчок
19.	Раскрытие вправо
20.	Раскрытие вправо
21.	Раскрытие вправо и влево
22.	Закрытый хип твист
23.	Алемана
24.	Открытый хип твист
25.	Усложненное раскрытие
26.	Усложненный хип твист
27.	Левый волчок
28.	Раскрытие из левого волчка
29.	Фоллэвэй (Аида)
30.	Кубинские роки, счет «2.3.41»
31.	Спираль
32.	Локон
33.	Роуп спин (Роуп спиннинг)
34.	Фенсинг (Фенсинг со спин-окончанием)
35.	Скользящие дверцы
36.	Усложненные скользящие дверцы

Румба (rumba). 3-я степень сложности.

Фигуры для:

- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;
- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения

№ п/п	Название фигуры
1.	Хабанера-ритм
2.	Поступательные шаги вперед в теневой позиции (Кики вокс)
3.	Синкопированные кубинские роки
4.	Три тройки
5.	Три алеманы
6.	Непрерывный хип твист
7.	Непрерывный хип твист по кругу (Хип твист по кругу)
8.	Ранавей алемана (Бегущая алемана)
9.	Синкопированный открытый хип твист
10.	Свивлы

11.	Основное движение с большей степенью поворота
-----	---

Пасодобль. 3-я степень сложности.

Фигуры для:

- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;
- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения.

№ п/п	Название фигуры
1.	Аппель
2.	Синкопированный аппель
3.	На месте
4.	Основное движение
5.	Марш
6.	Шассе вправо
7.	Шассе влево
8.	Шассе влево, законченное в ПП
9.	Шассе вправо и влево с подъемом и без подъема
10.	Атака
11.	Перемещение (включая Атаку и Слип атаку)
12.	Дрэг
13.	Променадная приставка (Закрытый променад)
14.	Променадное звено
15.	Променад
16.	Фоллевэй виск (Экар)
17.	Восемь
18.	Разъединение
19.	Разъединение в фоллевэй виск
20.	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»)
21.	Фоллевэй-окончание к разъединению
22.	Шестнадцать
23.	Твист поворот (Правый твист поворот)
24.	Променад в контр променад
25.	Большой круг
26.	Открытый телемарк
27.	Ла пасс
28.	Бандерильи
29.	Синкопированное разъединение
30.	Левый фоллевэй
31.	Испанская линия
32.	Фламенко тэпс
33.	Твисты
34.	Шассе плащ
35.	Вращения в продвижении из ПП
36.	Вращения в продвижении из контр ПП
37.	Фарол
38.	Фарол, включая Фреголину (Фрэголина)
39.	Удар пикой
40.	Вариация с левой ноги

41.	Методы смены ног
42.	Альтернативные методы выхода в ПП

Джайв. 1-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП 1 года обучения;
- на этапе НП 2 года обучения.

№ п/п	Название фигуры
1.	Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва: - Лок вперед - Лок назад - Один шаг, счет «М» - Тэп-степ (Удар-шаг), счет «ББ» - Флик-приставка, счет «ББ»
2.	Основное движение на месте
3.	Основное движение из позиции фоллевэй (Фоллевэй рок)
4.	Смена мест справа налево
5.	Смена мест справа налево со сменой рук
6.	Смена мест слева направо
7.	Смена мест слева направо со сменой рук
8.	Смена рук за спиной
9.	Звено
10.	Двойное звено
11.	Фоллевэй троуэвэй
12.	Американский спин
13.	Стоп энд гоу
14.	Хлыст
15.	Двойной кросс хлыст (Двойной хлыст)
16.	Троуэвэй хлыст
17.	Двойной хлыст троуэвэй
18.	Тоу хил свивлз (Носок-каблук свивлы)
19.	Променадный ход (медленный и быстрый) (Шаги)
20.	Удар бедром (Толчок левым плечом)

Джайв). 2-я степень сложности.

Фигуры для изучения:

- на этапе НП 3 года обучения.

№ п/п	Название фигуры
1.	Альтернативные методы исполнения Шассе Джайва: - Джайв ронд шассе - Бегущее шассе
2.	Флик болл чеиндж (Альтернативные методы исполнения шагов 1–2 фигуры Звено)
3.	Сайд рок
4.	Брейки в Джайве

5.	Перекрытый фоллвэй троувэй
6.	Перекрытая смена мест слева направо
7.	Простой спин
8.	Рок в простой спин
9.	Муч
10.	Кёли вип
11.	Левый хлыст
12.	Ветряная мельница
13.	Шаги цыпленка
14.	Раскручивание
15.	Испанские руки
16.	Майами спешал
17.	Флики в брейк
18.	Крадущиеся шаги, флики и брейк

Джайв. 3-я степень сложности.

Фигуры для:

- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;
- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения.

№ п/п	Название фигуры
1.	Смена мест справа налево с двойным поворотом
2.	Шоулдер спин
3.	Чаггин
4.	Катапульта
5.	Брэйк Лайерда
6.	Шуга пуш

Тактическая подготовка

В танцевальном спорте следует рассматривать следующие виды тактики:

1. Тактика подбора пар в зависимости от физиологических особенностей (например, роста), скорости реакции, моторики, пластики, динамики спортсменов.

2. Тактика построения танцевальных фигур и целостного танца для конкретных пар. Также зависит от физиологических особенностей пары.

3. Тактика выступления ансамблей: выбор фигур и их порядка, выбор порядка танцев, выбор схем и видов перестроений (фигур), выбор скорости перестроений.

4. Тактика анализа собственных выступлений и выступлений соперников при помощи просмотров видеозаписей.

Главная особенность тактики в танцевальном спорте – она проявляется только на учебно-тренировочных занятиях, так как на соревнованиях спортсмены не имеют возможности на ходу менять варианты выступления, и их единственной задачей является максимально техничное и артистичное исполнение заранее отрепетированной программы.

Все виды тактики в танцевальном спорте применяются на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка

Этап НП 1 года обучения

Техника безопасности

Поведение на улице во время движения к месту занятия и при возвращении домой. Поведение на учебно-тренировочном занятии.

Расположение запасных выходов. Электроприборы. Номер пожарной службы. Главные правила при любой опасности: не поддаваться панике, не терять самообладание.

Гигиена, закаливание, медицинский осмотр

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви танцора. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра для спортсменов.

Танцевальная форма. Внешний вид.

Танцевальный костюм, обувь, прическа, спортивный костюм.

Музыкальная грамота

Музыка – искусство, в котором идеи, переживания, настроения выражены в ритмически-организованных сочетаниях звуков и тонов. Музыка – ритмическая и эмоциональная основа танца. Музыкальные жанры.

Терминология

Названия фигур, танцевальных позиций и танцев.

Этап НП 2-3 года обучения

Техника безопасности

Знакомство с правилами дорожного движения. Безопасные приемы и способы выполнения упражнений. Требования к спортивному инвентарю, оборудованию и экипировке.

Правила поведения и порядок эвакуации при пожаре. Правила безопасности при обращении с электроприборами.

Гигиена, физические упражнения

Гигиенические требования к чистоте тела танцора. Значение душа после тренировки. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на костно-мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Здоровый образ жизни.

Правила соревнований

Знакомство с организацией соревнований и основами судейства.

Танцевальная форма. Внешний вид.

Отделка танцевального костюма, аксессуары костюма, обувь, украшения, макияж, прическа.

Музыкальная грамота

Звук как мельчайший строительный элемент музыкальной речи. Музыкальный звук и его основные свойства: высота, сила, тембр и длительность. Мелодический рисунок. Мелодия и аккомпанемент. Контрастная музыка: быстрая-медленная, веселая-грустная, громкая-тихая. Быстрый, медленный, умеренный темп. Связь музыки и моторных реакций человеческого тела. Расчлененность и связность музыкальной речи. Одночастная и двухчастная форма.

Терминология

Названия фигур. Позиции стоп, построение, направление. Названия танцев.

Этап УТ, период до 3 лет обучения

Перспективы подготовки танцоров

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства танцоров.

Гигиена, физические упражнения

Основы спортивного питания. Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь.

Физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Врачебно-педагогический контроль.

Строение и функции организма человека. Резервы функциональных систем организма. Динамика физических возможностей и функционального состояния спортсмена в годичном цикле. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма. Содержание и значение врачебного и педагогического контроля.

Основы техники исполнения танцевальных фигур

Понятие о технико-тактической подготовке. Техника танцевальных фигур и элементов. Анализ индивидуальной техники танцоров. Типичные ошибки.

Правила соревнований

Подробный анализ правил соревнований. Классы мастерства танцоров. Круги соревнований.

Музыкальная грамота

Музыкальная тональность: минорная, мажорная. Музыкальная фраза, предложение и тема. Понятие о метре (музыкальном размере). Двух-, трех-, и четырехдольные метры – основные музыкальные размеры танцевальной музыки. Длительности: 1/2, 1/4, 1/8, 1/16. Сильные и слабые доли. Динамика – одно из важнейших средств выразительности в танцевальной музыке, «динамический ритм». Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодий, ритма и темпа музыки. Соответствие пластики с мелодией в одних танцах или с ритмом (ритмической мелодией) в других. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущения сильных и слабых долей такта (отхлопывание ритмов изучаемых фигур без музыки и с музыкой, дирижирование).

Терминология

Названия танцевальных фигур в соответствии с классом подготовки танцора. Названия танцев.

Этап УТ, период свыше 3 лет обучения

Перспективы подготовки танцоров

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства танцоров. Психологическая подготовка танцоров.

Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности танцоров. Индивидуальная оценка реализации технического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона.

Техника исполнения танцевальных фигур

Углубленное изучение техники танцевальных фигур и элементов. Индивидуальный анализ техники танцоров учебно-тренировочной группы.

Типичные ошибки.

Основы методики тренировки танцора

Основные средства и методы физической подготовки танцора. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годового тренировочного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла.

Музыкальная грамота

Музыкально-ритмические характеристики изучаемых танцев. Музыкальная тема и художественный образ. Джазовый квадрат, повтор и неповтор как основные методы построения танцевальной музыки. Затакт. Синкопа. Темп, ритм (ритмический рисунок) и их связь с характером музыки. Легато, стаккато. Инструментовка, оркестровка, аранжировка. Развитие музыкальности путем прослушивания и анализа содержания и построения музыки изучаемых и других танцев, определение на слух музыкального размера и ритма.

Судейско-тренерская подготовка

Принципы вынесения судейских оценок на соревнованиях. Основы работы тренера.

Терминология

Название танцевальных фигур в соответствии с классом подготовки танцора.

4.2. Учебно – тематический план

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого обучающегося, включенного в группу спортивной подготовки, ответственный специалист совместно с тренером – преподавателем перед началом учебно – тренировочного года разрабатываются учебно – тренировочный план.

Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и общегодовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в Таблице № 3 Программы.

В Таблице № 17 к Программе представлен учебно – тематический план.

Учебно – тематический план

Таблица № 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (1-2 год обучения)	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Январь, май, октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Основные элементы физической культуры, как составляющие здорового образа жизни: двигательная культура, культура телосложения и культура здоровья. Структура здорового образа жизни. Оптимальный двигательный режим. Рациональный режим труда и отдыха.
	Личная и общественная гигиена.	Февраль, апрель, июнь	Соблюдение правильного режима дня. Ухода за своим телом. Гигиена одежды и обуви, спортивного инвентаря. Закаливание организма. Комплекс мероприятий медицинского и немедицинского характера, направленных на сохранение и укрепление здоровья в рамках учебно-тренировочных групп.
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Январь, июнь, сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения во время учебно-тренировочных занятий; правила поведения в быту; правила дорожного движения, правила поведения в случае возникновения ЧС.
	Зарождение и развитие вида спорта	Апрель, ноябрь	История появления танцевального спорта. Танцевальный спорт в России.
	Основы антидопинговой политики в спорте.	март, ноябрь	Понятие «допинг». Исторические данные о применении допингов. Антидопинг в современном спорте.

	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Ходьба; Бег; Прыжки; Ориентирование в пространстве и строевые упражнения в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – без предметов; ОРУ с предметами; Упражнения для развития подвижности шейного отдела позвоночника. Упражнения для развития подвижности суставов плечевого пояса. Упражнения для развития подвижности суставов кисти. Упражнения для развития гибкости позвоночного столба. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов. Упражнения для развития подвижности голеностопных суставов. Подвижные игры;
	Специальная физическая подготовка	Январь-декабрь	Упражнения на координацию движений Упражнения для силы стопы Упражнения на постановки корпуса, головы, рук, ног. Основы правильной осанки и положения в паре. Баланс на одной ноге Акробатическая подготовка.
	Техническая подготовка	Январь-декабрь	Хореографической подготовка. Фигуры для обучения: Медленный вальс (waltz)- 1-я степень сложности. Венский вальс (viennese waltz). 1-я степень сложности Квикстеп (quickstep). 1-я степень сложности Самба (samba). 1-я степень сложности Ча-ча-ча (cha cha cha). 1-я степень сложности Джайв (jive). 1-я степень сложности Постановочные танцы (народные, современные, джазовые).
	Тактическая, психологическая подготовка	Апрель-ноябрь	Умение работать в паре, взаимосвязь партнеров. Самооценка. Критика. Доверие к партнеру. Постоянство. Активная жизненная позиция.
	Медицинские, меди-ко-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Январь-декабрь	контроль переносимости нагрузок в учебно-тренировочном занятии; санитарно-гигиенический контроль в местах учебно-тренировочных занятий и условиям проживания обучающихся; профилактика травм и заболеваний; организация внешних условий и факторов учебно-тренировочных занятий; создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочных занятий; формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к учебно-тренировочным занятиям; соблюдение рациональной последовательности нагрузок, чередование по направленности; адекватные интервалы

			отдыха; упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания; корригирующие упражнения для позвоночника и стопы. Промежуточная аттестация.
	Участие в соревнованиях	май	Соревнования по ОФП
Этап начальной подготовки (3 года обучения)	Развития акробатического рок-н-ролла в России.	февраль	Выдающие отечественные спортсмены. Деятельность спортивных клубов в популяризации «акробатического рое-н-ролла в России.
	Правила соревнований избранного вида спорта.	Январь, сентябрь	Классификация спортивных судей. Понятийность. Классификация спортивных соревнований
	Профилактика травматизма на соревнованиях.	Январь, сентябрь	Понятие самоподготовки. Правила проведения разминки. Роль общеразвивающих упражнений в подготовке к соревновательной деятельности.
	Рациональное питание юных спортсменов.	Март, август	Роль питания в жизнедеятельности обучающегося
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Январь, сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении учебно - тренировочных занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для обучающихся во время учебно - тренировочных занятий, правила поведения в быту; правила дорожного движения, правила поведения в случае возникновения ЧС.
	Прохождение онлайн-теста РУСАДА	Январь	Получение сертификата
	Общефизическая подготовка	Январь -декабрь	Ходьба; Бег; Прыжки; Ориентирование в пространстве и строевые упражнения в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – без предметов; ОРУ с предметами; Упражнения для развития подвижности шейного отдела позвоночника. Упражнения для развития подвижности суставов плечевого пояса. Упражнения для развития подвижности суставов кисти. Упражнения для развития гибкости позвоночного столба. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов. Упражнения для развития подвижности голеностопных суставов. Упражнения с утяжелителями. Подвижные игры;
	Специальная физическая подготовка	Январь -декабрь	Партерная хореография. Упражнения для укрепления осанки. Упражнения для развития выносливости Упражнения для согласования движений с музыкой (игропластика). Задания на развитие

			внимания. Дыхательные упражнения. Элементы ассиметричной гимнастики.
	Техническая подготовка	Январь -декабрь	Хореографической подготовка. Постановочные танцы (народные, современные, джазовые). Упражнения на постановки корпуса, головы, рук, ног. Отработка ранее изученных композиций. Фигуры для обучения: Медленный вальс (waltz). 2-я степень сложности Танго (tango). 2-я степень сложности Венский вальс (viennese waltz). 2-я степень сложности Квикстеп (quickstep). 2-я степень сложности Самба (samba). 2-я степень сложности Ча-ча-ча (cha cha cha). 2-я степень сложности Джайв). 2-я степень сложности; Румба (rumba). 2-я степень сложности
	Тактическая, психологическая подготовка	Апрель -ноябрь	Основы тактики планирования соревновательного дня. Обучение взаимодействию при работе в паре или группе; обучение приемам саморегуляции. Ритмовая структура. Направление амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение фаз танцевальных движений. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных структур. методика морально-волевой подготовки
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Январь -декабрь	контроль переносимости нагрузок в учебно-тренировочном занятии; санитарно-гигиенический контроль в местах учебно-тренировочных занятий и условиям проживания обучающихся; профилактика травм и заболеваний; организация внешних условий и факторов учебно-тренировочных занятий; создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочных занятий; формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к учебно-тренировочным занятиям; соблюдение рациональной последовательности нагрузок, чередование по направленности; адекватные интервалы отдыха; упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания; корригирующие упражнения для позвоночника и стопы. Промежуточная аттестация.

	Участие в соревнованиях	Февраль -июнь	Участие в соревнованиях по ОФП и СФП, внутришкольные соревнования, краевые фестивали дисциплин массового спорта.
Учебно – тренировочный этап (1 -3 года обучения)	Физическая культура и спорт	Февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Январь, сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для обучающихся во время учебно – тренировочных занятий, правила поведения в быту; правила дорожного движения; правила поведения в случае возникновения ЧС.
	История возникновения олимпийского движения	Сентябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи
	Психологическая подготовка	Апрель, август	Характеристика. Общая психологическая подготовка
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта	Февраль, май, октябрь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления, методика обучения
	Правила вида спорта	Март	Деление обучающихся по возрасту и полу, весовым категориям. Права и обязанности участников соревнований
	Режим дня и питание обучающихся	Май, сентябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям
	Физиологические основы физической культуры и спорта	Июнь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности
	Общефизическая подготовка	Январь -декабрь	Строевые упражнения. Ходьба: Ходьба обычная. Ходьба на носках, пятках, ребрах ступней, в приседе. Ходьба спортивная. Бег; Прыжки на скакалке. Метания: Метание теннисного мяча на дальность и точность правой и левой рукой. Метание набивного мяча. Ловля: теннисного мяча; набивного мяча; после вращения; после кувырка. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Равновесия. Гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Растягивающие упражнения. Упражнения на расслабление.

	Специальная физическая подготовка	Январь -декабрь	Выработка навыков правильности и чистоты исполнения. Закрепление устойчивости. Развитие координации. Развитие выразительности поз. Экзерсис на полупальцах на середине зала. Увеличение нагрузки на adagio и усложнение его построения. Начало изучения pirouettes и заносок.
	Техническая подготовка	Январь -декабрь	Хореографической подготовка Отработка ранее изученных композиций. Фигуры для обучения: Медленный вальс (waltz). 3-я степень сложности Танго (tango). 3-я степень сложности Медленный фокстрот (foxtrot). 3-я степень сложности Квикстеп (quickstep). 3-я степень сложности Самба (samba). 3-я степень сложности Ча-ча-ча (cha cha cha). 3-я степень сложности Румба (rumba). 3-я степень сложности Пасодобль (paso doble). 3-я степень сложности Джайв (jive). 3-я степень сложности.
	Тактическая, психологическая подготовка	Апрель -ноябрь	Основы тактики выполнения технических элементов (начало программы, последовательность элементов – рисунок композиции, завершение программы); Анализ хода соревнований (умение ориентироваться в программе соревнований, порядок выступления в различных дисциплинах, порядок старта по листу заходов); Формирование умений и навыков саморегуляции; Формирование взаимодействия в педагогическом треугольнике (тренер-ребенок-родители); Формирование качества «спортивного» характера (целеустремленность, настойчивость).
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Январь -декабрь	Рациональная разминка и заключительная часть занятий. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. Рациональное питание. Гидропроцедуры. Витаминизация. Промежуточная аттестация.

	Участие в соревнованиях	Февраль -июнь	Участие во внутришкольных соревнованиях, краевые фестивали дисциплины массового спорта, региональные соревнования по спортивным дисциплинам.
	Инструкторская и судейская практика	январь - апрель	Инструкторская практика: Терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.
сентябрь -ноябрь		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 в течение года к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе	
февраль сентябрь		Судейская практика Изучение правил соревнований по виду спорта «танцевальный спорт». Разборы соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями. Совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте и финише.	
		май-сентябрь	приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства на соревнованиях по ОФП.
Учебно – тренировочный этап (4-5 год обучения)	Физическая культура и спорт	Январь	Роль физической культуры и спорта в формировании личности человека
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Январь, сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении учебно – тренировочных занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для обучающихся вовремя учебно – тренировочных занятий, правила поведения в быту; правила дорожного движения; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во

		время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет)
История возникновения олимпийского движения	Февраль	Международный олимпийский комитет (МОК)
Психологическая подготовка	Май	Базовые и волевые качества личности
Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта	Февраль	Метод использования слова
Правила вида спорта	Март	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Режим дня и питание обучающихся	Апрель	Рациональное, сбалансированное питание
Физиологические основы физической культуры и спорта	Октябрь	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности
Учет соревновательной деятельности	ноябрь	Структура содержание дневника обучающегося
Общая физическая подготовка	январь -декабрь	ОРУ в движении. ОРУ на формирование рациональной осанки. ОРУ на месте. ОРУ беговые и прыжковые. Силовая подготовка; Скоростная подготовка; Упражнения, развивающие выносливость; Упражнения развивающие координационные способности; Спортивные игры (баскетбол, футбол) и эстафеты.
Специальная физическая подготовка	январь -декабрь	Выработка навыков правильности и чистоты исполнения. Проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений. Выработка устойчивости на полупальцах. Исполнение упражнений <i>entourant</i> на середине зала. Усложнение <i>adagio</i> за счет новых движений. Дальнейшее освоение техники <i>pirouette</i> и заносок.
Участие в соревнованиях	февраль-июнь сентябрь-ноябрь	Участие в региональные, межрегиональных, во всероссийских соревнованиях.
Техническая подготовка		Хореографической подготовка Отработка ранее изученных композиций. Совершенствование фигур: Медленный вальс (waltz). 3-я степень сложности Танго (tango). 3-я степень сложности

			<p>Медленный фокстрот (foxtrot). 3-я степень сложности Квикстеп (quickstep). 3-я степень сложности Ча-ча-ча (cha cha cha). 3-я степень сложности Румба (rumba). 3-я степень сложности Пасодобль (paso doble). 3-я степень сложности Джайв (jive). 3-я степень сложности.</p>
	Тактическая, психологическая подготовка		<p>Изучение и реализация тактических принципов построения танца: Принцип технической сбалансированности программы; Принцип индивидуальности при построении программы. Формирование умений и навыков саморегуляции; Формирование взаимодействия в педагогическом треугольнике (тренер-ребенок-родители); Формирование качества «спортивного» характера (целеустремленность, настойчивость).</p>
	Инструкторская и судейская практика	<p>январь - апрель</p> <p>сентябрь -ноябрь</p> <p>февраль сентябрь</p>	<p>Инструкторская практика: Терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. 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 в течение года к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе Судейская практика Изучение правил соревнований по виду спорта «танцевальный спорт». Разборы соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями. Совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте и финише.</p>

		май-сентябрь	приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства на соревнованиях по ОФП.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Январь-декабрь	Рациональная разминка и заключительная часть занятий. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. Рациональное питание. Гидропроцедуры. Витаминизация. Промежуточная аттестация.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «акробатический рок-н-ролл» основаны на особенностях вида спорта «акробатический рок-н-ролл» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «акробатический рок-н-ролл», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «акробатический рок-н-ролл» 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.

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

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).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звуко-режиссеры, преподаватели танцев и музыки.

В учреждении осуществляется спортивная подготовка по следующим спортивным дисциплинам танцевального спорта (таблица 18)

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	европейская программа	086	001	1	8	1	1
латиноамериканская программа	086	002	1	8	1	1	Я
двоеборье	086	003	1	8	1	1	Я

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально – технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка Учреждении оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)⁴;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 19);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 20);

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.

⁴ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 19

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	6
4.	Жилет с отягощением	штук	14
5.	Зеркало 12х2 м	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	14
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
9.	Обруч гимнастический	штук	14
10.	Палка гимнастическая	штук	14
11.	Пояс утяжелительный	штук	14
12.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	14
14.	Станок хореографический 12 м	комплект	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	7
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17.	Утяжелители для ног	комплект	14
18.	Утяжелители для рук	комплект	14
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Паркет (паркетная доска) (от 162 м ²)	комплект	1
21.	Брусья гимнастические	штук	1

Таблица № 20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Коврик гимнастический	штук	на обучающегося	1	2	1	2
2.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	–	–	1	2
3.	Утяжелители для ног	комплект	на обучающегося	–	–	–	–
4.	Утяжелители для рук	комплект	на обучающегося	–	–	–	–

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				ЭНП		УТЭ	
				Кол-во	срок экпл. (лет)	Кол-во	срок экпл. (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	–	–	1	2
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	2
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	2
5.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «европейская программа»	штук	на обучающегося	1	2	2	1

6.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «латиноамериканская программа»	штук	на обучающегося	1	2	2	1
8.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	–	–	1	1
9.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	–	–	1	1
10.	Наколенники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1
11.	Налокотники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1
12.	Напульсники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1
13.	Носки	пар	на обучающегося	–	–	2	1
14.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	–	–	1	1
15.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «европейская программа»	пар	на обучающегося	–	–	4	1
16.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «латиноамериканская программа»	пар	на обучающегося	–	–	4	1
18.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками.

Руководящие работники - директор, заместитель директора, заместитель директора по административно-хозяйственной работе.

Педагогические работники - инструктор - методист, тренер - преподаватель.

Иные работники – хореограф, медицинская сестра, специалист по закупкам, уборщик служебных помещений.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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);

Уровень квалификации.

Тренер-преподаватель и иные работники Учреждения, участвующие в реализации Программы должны 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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), профессиональным стандартом «Руководитель Учреждения (подразделения Учреждения), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2015 № 798н;

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Тренеры -преподаватели Учреждения не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно - методические ресурсы:

Дидактические:

1. Обучающие видеофильмы: «Обучение бальным танцам с «0». Полька базовая схема и прогон всех танцев.»; «Работа рук (спортивные-бальные танцы)»; «Обучающее видео по спортивным бальным танцам 1 часть, Английские вариации»; «Пасодобль соло. Вариация для начинающих, часть 2. Соло латина».

2. Видеозаписи соревнований, снятых в течение учебно - тренировочных занятий и на спортивных мероприятиях.

Контрольно - измерительные:

1. Контрольные нормативы;
2. Контрольно - переводные нормативы;
3. Нормативы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Список методических и учебных пособий:

1. Айзенберг Э.А. Учебное пособие «Методика преподавания хореографических дисциплин» для студентов хореографических отделений колледжей культуры и искусства ГБПОУ РБ Башкирский республиканский колледж культуры и искусства, г.Стерлитамак, Российская Федерация.

2. Кондратенко Г.М. Танцы и игры для детей 6-летнего возраста. Учебное пособие. СПб, НОУ «Институт развития образования «Смена», 2007 г.

3. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. - М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008 -114 с.

4. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте: [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. - 96 с.

5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.

6. Теория и методика танцевального спорта. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов/ Составители: С. В. Орлова, Е. Г. Салимгареева. Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011 г. - 94 с.

7. Шевченко Е.П., Методика преподавания бального танца. Учебно-методические пособие. – Саратов, 2016 – 53 с.

8. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом начальной школы по ритмике, ритмопластике и бальным танцам. (Приложение. Описание историко-бытовых и отечественных бальных танцев.) СПб; 2006 г.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
3. <https://fdsarr.ru/> - Всероссийская Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла
4. <https://vftsarrkk.ru/> - Региональное отделение федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла в Краснодарском крае.
5. <https://moisport.ru/> - цифровая платформа для сферы спорта
8. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
9. <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
9. <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
10. <https://kubansport.krasnodar.ru/> - Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края.
11. <http://rusada.ru/> - Официальный сайт российского антидопингового агентства
12. <https://www.wada-ama.org/> - Официальный сайт всемирного антидопингового агентства
13. <https://olympic.ru/> - Официальный сайт олимпийского комитета России
14. <https://olympics.com/> - Официальный сайт международного олимпийского комитета