

1
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЮБИЛЕЙНАЯ» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР

350089, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. 70-летия Октября, 30

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
От «28» августа 2015 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 8 ЛЕТ

Авторы программы:

Тюрин М.А.-директор МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
Корнеева М.Л.- заместитель директора по методической
работе МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
Скоробогатова В.Ю. - тренер-преподаватель
Асадчая О.Е. - методист МБОУ ДО СШ
«Юбилейная»
Гарбуз М.В.- методист МБОУ ДО СШ
«Юбилейная»

г. Краснодар
2015 год

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Страница
	Пояснительная записка	3
1	Специфика организации обучения.	6
1.1	Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах	8
2.	Учебный план	11
2.1.	Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	11
2.2.	Учебно-тематический план	15
3.	Методическая часть	17
3.1	Общие требования к теоретической подготовке	17
3.1.2.	Рекомендации по организации психологической подготовки.	19
3.1.3.	Планы применения восстановительных средств.	22
3.1.4.	Планы инструкторской и судейской практики	24
3.1.5.	Рекомендации по планированию самостоятельной работы	25
3.1.6.	Требования мер безопасности в процессе реализации программы	25
3.1.7	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.	26
3.1.8.	Кадровое обеспечение тренировочного процесса.	27
3.1.9.	Антидопинговые мероприятия.	27
3.2.1	Форма проведения тренировочного занятия	29
3.2.2	Программный материал для теоретических и практических занятий по этапам подготовки	32
4.	Система контроля и зачетные требования	44
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	44
4.2.	Промежуточная и итоговая аттестация	46
4.3.	Результаты освоения Программы	47
	Список литературы	50

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта танцевальный спорт (далее – Программа) разработана:

- в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации;

- на основе ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- на основе приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- на основе приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- на основе Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающегося;

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных занимающихся;

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по виду спорта танцевальный спорт.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки

спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей обучающихся

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную Программу.

Актуальность. Танцевальный спорт - относительно молодой вид спорта, так как официально был признан лишь в 90-ых годах 20 века. В силу выше названных обстоятельств, танцевальный спорт развивается эмпирически и в научно-методической литературе не представлено в полном объеме структура, содержание и методика подготовки спортсменов. Однако в современных условиях необходимо определить программно-нормативное содержание учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов в танцевальном спорте. Отсутствие типовой образовательной программы по танцевальному спорту и натолкнуло к созданию данной программы. Поэтому разработка программы для МБОУ ДО СШ «Юбилейная» по танцевальному спорту является актуальной и своевременной.

Новизна. В данной программе представлен особый, более широкий комплексный подход к реализации цели и задач обучения, увеличен раздел хореографической подготовки, добавлены разделы по общей подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, воспитательные мероприятия, инструкторская и судейская практика. Представлен переход от общефизической подготовки к специализированной подготовке. Оригинальность подхода: обучающиеся овладевают навыками основополагающего принципа синтетического танцевального искусства, включая детальную предварительную работу с музыкальным материалом.

Целью программы является массовое привлечение детей к занятиям танцевальным спортом и всестороннее развитие личности учащихся МБОУ ДО СШ «Юбилейная».

Основными задачами программы являются:

1. Формирование у детей потребности в ЗОЖ, осуществлять разностороннее развитие личности, воспитание ответственности и самоопределении в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.
2. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
3. Обеспечивать повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии со спецификой танцевального спорта.
4. Формирование первичных навыков судейства по танцевальному спорту и инструкторской деятельности.

Программа рассчитана на 8 лет для обучения детей в возрасте 7-15 лет по основным этапам подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап.

В основе программы заложены следующие **принципы**:

1. Научности – содержание спортивной подготовки разработано на основе научно-обоснованных и практически апробированных методик в спорте, в том числе и в танцевальном спорте.
2. Результативности – достижение положительных результатов независимо от уровня физического развития и подготовленности.
3. Дифференциации – содержание спортивной подготовки ориентируется на индивидуальные особенности каждого занимающегося.
4. Комплексности - тесная взаимосвязь всех видов спортивной подготовки.
5. Преемственности – последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия требованиям спортивного мастерства танцевальном спорте.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия, педагогический и врачебный контроль, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборов.

Ожидаемыми интегральными результатами эффективности образовательной программы служат показатели повышения физкультурно-спортивной активности занимающихся (регулярность посещения детьми учебно-тренировочных занятий), формирование устойчивой мотивации к занятиям танцевальным спортом, улучшение морфо - функционального состояния организма детей и уровня их физической подготовленности.

Основные способы проверки: оперативный и текущий педагогический контроль функционального состояния занимающихся, этапный контроль (сентябрь и май) уровня развития основных физических качеств.

1. Специфика организации обучения.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации обучения и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

Тренировочный процесс по танцевальному спорту ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта танцевальный спорт утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

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

Ежегодное планирование тренировочного процесса по виду спорта танцевальный спорт осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп подготовки по виду танцевальный спорт определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду танцевальный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод занимающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

**1.1. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды),
минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и
минимальное количество занимающихся в группах**

Многолетняя подготовка занимающихся в организации является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 8 лет работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся видом танцевальный спорт в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в танцевальном спорте формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду танцевальный спорт, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовка – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки – этап начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации – этап углубленной специализации) – до 3 лет;

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься видом танцевальный спорт. Эти занимающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 9-10 лет. Эти занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Главным отличием является возраст и подготовленность занимающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки.

При приеме в образовательную организацию дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года при наличии свободных мест на отделении танцевальный спорт.

Повышение уровня подготовки по виду танцевальный спорт в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования к подготовленности занимающихся, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1.

Особенности формирования групп занимающиеся с учетом этапов (периодов)

подготовки

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	<i>До одного года (1-й год)</i>	7	Устанавливается образовательной организацией	14-16	25
	<i>Свыше одного года (2-й, 3-й год)</i>	7		12-14	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<i>Начальной специализации (1-й, 2-й год)</i>	10	Устанавливается образовательной организацией	10-12	14
	<i>Углубленной специализации (3-й, 4-й, 5-й год)</i>	10		8-10	12

Примечание: При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Для достижения основной цели подготовки занимающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Этап начальной подготовки (до года, свыше года):

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и специфичного стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.
4. Специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов танцевального спорта.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классической, историко-бытовой и народной культуры.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизации под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей.
8. Воспитание интереса к регулярным занятиям.

Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и специфичного стиля выполнения упражнений.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка.
4. Углубленная специально-двигательная подготовка (координация).
5. Направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма занимающихся – повышение объема тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов: двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов.
7. Базовая хореографическая подготовка.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка и воспитательная работа.
10. Теоретическая подготовка.
11. Регулярное участие в соревнованиях.

2. Учебный план

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- хореография и (или) акробатика;
- самостоятельная работа.

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся (*в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по танцевальному спорту*) (таблица № 2);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа занимающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Определение объемов тренировочной нагрузки и объемов реализации программы по предметным областям по танцевальному спорту представлены в таблице № 2.

Объемы тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) подготовки по танцевальному спорту представлены в таблице № 3.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы занимающихся, в том числе и по индивидуальным планам таблице № 4.

Таблица № 2

**Определение объемов тренировочной нагрузки и объемов реализации программы
по предметным областям в танцевальном спорте**

№ п/п	Предметные области	Этап подготовки							
		НП			Т (СС)				
		до одного года	свыше одного года		этап начальной специализации		этап углубленной специализации		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Показатели норматива максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта фитнес аэробике (общее количество часов в год)	312	468	468	728	728	832	832	832
2	60%-90% объема соревновательной и тренировочной деятельности занимающихся от показателей ФССП (час)	187-280	280-421	280-421	436-655	436-655	499-748	499-748	499-748
3	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах*	6	8	8	12	12	18	18	18
4	Допустимый объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах от 60%-90% объемов соревновательной и тренировочной нагрузки), из расчета 46 недель	4-6	6-8	6-8	9-12	9-12	18	18	18
5	Общее количество часов в год, из расчета 46 недель (что составляет 88% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности) от максимального объема тренировочной нагрузки	276	368	368	552	552	828	828	828
6	<i>Предметные области:</i>								
	<i>Теоретическая подготовка (%)</i>	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10
	<i>Общая и специальная физическая подготовка (%)</i>	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25
	<i>Избранный вид спорта (%)</i>	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45
	<i>Хореография и (или) акробатика (%)</i>	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
	<i>Самостоятельная работа (%)</i>	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10

*Примечание:**Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) определен приложением № 1 «Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125.

Таблица № 3

Объемы тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) подготовки по танцевальному спорту

Разделы обучения	Этапы и годы подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	До года	Свыше двух лет		Этап начальной спортивной специализации		Этап углубленной спортивной специализации		
				до двух лет		свыше двух лет		
	1 год	2 год	1 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Общее количество часов в год, из расчета 46 недель(в академических часа)	276	368	368	552	552	828	828	828
Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)	6	8	8	12	12	18	18	18
Количество тренировок в неделю	Устанавливается образовательной организацией							
Общее количество тренировок в год	Устанавливается образовательной организацией							

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделу обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы занимающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 5).

2.2. Учебно-тематический план

Образовательная организация в соответствии с утвержденными локальными актами ежегодно разрабатывает и утверждает учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель и годовые учебные планы объемов тренировочного процесса на каждый этап подготовки.

В учебном плане предусматривается:

- количество тренировок в неделю (в соответствии с расписанием тренировочных занятий в течение недели);
- занятия по предметным областям;
- проведение тренировочных сборов;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения занимающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);
- промежуточная (итоговая) аттестация.

Непрерывность освоения занимающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участием занимающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам подготовки.

Примерный годовой учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель по *танцевальному спорту* представлен в таблиц в таблице № 5.

**Примерный годовой учебный план
тренировочных занятий из расчета 46 недель по танцевальному спорту**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																		
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						ТРЕНИРОВОЧНЫЙ												
		до одного года		Свыше одного года				этап начальной специализации					этап углубленной специализации							
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год			3 год		4 год		5 год			
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
1.1.	Теоретическая подготовка (%): - теоретическая подготовка	13-28	5-10	18-36	5-10	18-36	5-10	27-55	5-10	27-55	5-10	41-82	5-10	41-82	5-10	41-82	5-10			
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка (%)	41-69	15-25	55-92	15-25	55-92	15-25	82-138	15-25	82-138	15-25	124-207	15-25	124-207	15-25	124-207	15-25			
1.3.	Избранный вид спорта (%): - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	не менее 124	не менее 45	не менее 165	не менее 45	не менее 165	не менее 45	не менее 248	не менее 45	не менее 248	не менее 45	не менее 372	не менее 45	не менее 372	не менее 45	не менее 372	не менее 45			
1.4.	Другие виды спорта и подвижные игры (%)	55-69	20-25	73-92	20-25	73-92	20-25	110-138	20-25	110-138	20-25	165-207	20-25	165-207	20-25	165-207	20-25			
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) (%)	до 28	до 10	до 36	до 10	до 36	до 10	до 55	до 10	до 55	до 10	до 82	до 10	до 82	до 10	до 82	до 10			
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		276	100	368	100	368	100	552	100	552	100	828	100	828	100	828	100			
Количество часов в неделю		6		8		8		12		12		18		18		18				
Количество тренировок в неделю		Устанавливается образовательной организацией																		
Общее количество тренировок в год		Устанавливается образовательной организацией																		
2	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)	В соответствии с календарным планом проведения официальных мероприятий и спортивных мероприятий																		
3	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий																		
4	Медицинское обследование (количество раз)	справка	справка	справка	справка	справка	справка	1	1	1	1	2	2							
5	Промежуточная аттестация	Один раз в год(по утвержденному плану образовательной организации)																		
6	Итоговая аттестация	По окончанию прохождения программы																		

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1.1. Общие требования к теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных занимающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с физической, технико-тактической, морально-волевой видами подготовки.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к трудовой и оборонной практике. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения и основного контингента взрослого населения. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

2. История развития и современное состояние танцевального спорта.

Истоки вида спорта. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития танцевального спорта.

3. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об

обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий видом спорта фитнес-аэробика. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях танцевальным спортом

5. Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма спортсмена. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.

7. Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о системе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировки, соревнований и восстановления. Формы организации тренировочных занятий. Понятие об основных средствах и методах тренировки.

Основы методики воспитания двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и

интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование и контроль в спортивной подготовке.

8. Основы музыкальной грамоты

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки танцевальном спорте.

Основы композиции. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

9. Правила судейства, организация и проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

10. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования.

Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник занимающегося, его содержание и значение в общем процессе управления.

3.1.2. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности занимающегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от занимающегося высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- общую (базовую) психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально–нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных психических состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки занимающихся танцевальном спорте чрезвычайно важно формировать спортивный характер и личностные качества (убежденность, настойчивость и целеустремленность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность избранному виду спорта).

Формирование спортивного коллектива.

В рамках психологической подготовки занимающихся следует формировать сплоченность членов группы, товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне ее. При этом следует применять индивидуальный подход к каждому занимающемуся, умело объединять лидеров группы и ведомых и направлять деятельность каждого в интересах коллектива.

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности занимающихся. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых усилий.

Для воспитания смелости и решительности необходимо включать в тренировочный процесс упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем следует поощрять и стимулировать принятие занимающимися ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у занимающихся сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.

Выдержка и самообладание.

Выдержка и самообладание являются чрезвычайно важными качествами занимающихся и выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до выступления и, особенно, в процессе его. Для воспитания этих качеств в занятиях специально создаются экстремальные ситуации повышенной эмоциональной напряженности и добиваются того, чтобы занимающихся управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

Инициативность и дисциплинированность.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям тренера-преподавателя, в организованности и исполнительности. Соблюдение всеми членами команды дисциплины во время выступления – одно из важнейших условий полноценной реализации соревновательной программы. Ее воспитание тесно связано с четкой организацией тренировочного процесса, неукоснительным выполнением установок тренера-преподавателя и его заданий.

Инициативность занимающихся может проявляться в составлении соревновательных композиций повышенной трудности, включении в тренировочную программу сложных элементов.

Развитие процессов восприятия.

Эффективность синхронного выполнения двигательных действий и качества перестроений в соревнованиях во многом связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть перемещения партнеров и оценивать правильность сохранения дистанции – важные составляющие мастерства. От этого во многом зависит своевременность, синхронность и точность выполнения. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе применяются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях занимающихся и различных объектов.

Развитие внимания.

Эффективность соревновательной деятельности танцевальном спорте в значительной мере зависит и от свойств внимания занимающихся – его объема, интенсивности и устойчивости, распределения и переключения.

Для развития этих способностей в занятиях включаются игровые упражнения с изменением пространства, с увеличением числа занимающихся группы.

Формирование способности управлять эмоциями.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают занимающимся преодолевать чрезмерные возбуждения нервной системы, экономить энергию.

Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием и мобилизацией стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит и от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до их начала, опирается на общую подготовку и должна решать следующие задачи:

- осознание занимающимися значимости предстоящих соревнований;
- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- формирование твердой уверенности в своих силах;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно–психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, включая в систему круглогодичной спортивной подготовки.

3.1.3. Планы применения восстановительных средств.

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных занимающихся, невозможно без применения системы специальных средств и методик восстановления, которые реализуются в ходе

отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по их направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные нагрузкам интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Оптимальная продолжительность ночного сна - не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов. Тренировочные занятия в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.

4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, ужин - 20-30% суточного рациона.

5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

6. Гигиенические процедуры.

7. Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий); контрастный и вибрационный (возбуждающий).

2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

3. Сауна 1-2 раза в неделю по 5-7 мин, не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро.

5. Спортивные растирки.

6. Аэризация, кислородотерапия, баротерапия.

7. Электросветотерапия, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

3.1.4. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения занимающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника – тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

3.1.5. Рекомендации по планированию самостоятельной работы

Самостоятельная работа занимающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для занимающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности занимающегося.

3.1.6. Требования мер безопасности в процессе реализации программы

Техника безопасности при проведении тренировочных занятий.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм занимающихся при занятиях танцами, отработке личной техники. При формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных занимающихся;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно занимающихся, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и технико-тактической готовности.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При получении занимающимся травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством а покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Организованно покинуть место проведения занятий.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

3.1.7. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

Образовательная организация осуществляет обеспечение занимающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение занимающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем образовательной организации в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение по спортивным танцам;
- помещения для работы со специализированными материалами;
- раздевалки и душевые.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

3.1.8. Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, в том числе, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивным танцам:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

3.1.9. Антидопинговые мероприятия.

Общие представления о допингах

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

сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда

здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии

Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные

вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет **Всемирное антидопинговое агентство (WADA)**, руководствуясь **Всемирным антидопинговым кодексом** одобренным большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с **Всемирным антидопинговым кодексом** для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год, **дисквалификации**;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

3.2.1. Форма проведения тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие состоит из 3-х частей: подготовительная часть, основная и заключительная.

Подготовительная часть.

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи УТЗ, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом учебно-тренировочного занятия необходимо сообщить занимающимся задачи УТЗ.

Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Целью специальной разминки является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой – психологически настроит спортсменов на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

- Упражнения динамического характера (5 мин.) на суставы и сухожилия мышц – повторение упражнений 8-12 раз,

- Упражнения статического характера (5-10 сек);
- Бег умеренной интенсивности (3-10мин), в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин);
- Упражнения подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности.

ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин (не должен превышать 160 уд/мин.), перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

Обратите внимание: Организм подростков (11-14 лет) быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Основная часть направлена на решение задач учебно-тренировочного занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

Заключительная часть (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления.

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

УТЗ завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания.

Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам – 10%.

ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины.

Если ЧСС в конце занятия:

- 110-150 уд/мин – наблюдается незначительное утомление;
- 150-180 уд/мин – значительное утомление;
- 180-200 уд/мин – резкое утомление.

На практике структура и тип УТЗ разнообразны. Не следует думать, что трехчастный урок хорош во всех случаях жизни. Напротив, его план должен меняться и приспособляться к решаемым задачам.

3.2.2. Программный материал для теоретических и практических занятий по этапам подготовки

Программный материал для теоретических занятий

Теоретическая подготовка групп начальной подготовки

1. Вводное занятие. Гигиена, закаливание, врачебный контроль.

Порядок и содержание работы секции.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви танцора. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

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

3. Танцевальная форма. Внешний вид.

Определение основных понятий: спортивный костюм, собственно костюм, отделка костюма, аксессуары костюма, обувь, украшения, макияж, прическа.

4. Терминология танцевальных фигур и элементов.

Название всех танцевальных фигур в соответствии с классом подготовки танцора.

Теоретическая подготовка групп учебно-тренировочного этапа

1-3 года обучения

1. История развития спортивных бальных танцев.

Первые соревнования по спортивным бальным танцам в России и за рубежом. Популярность спортивных танцев в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных танцоров.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах и потертостях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Правила, организация и проведение соревнований.

Правила о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов. Права и обязанности участников соревнований. Правила спортивного костюма. Правила о допустимых танцах и фигурах.

4. Терминология танцевальных фигур и элементов.

Название всех танцевальных фигур в соответствии с классом подготовки танцора.

Теоретическая подготовка групп учебно-тренировочного этапа **3-5 года обучения**

1. Перспективы подготовки танцоров в УТГ.

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

2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсмена учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма.

3. Основы техники исполнения танцевальных фигур.

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

4. Терминология танцевальных фигур и элементов.

Название всех танцевальных фигур в соответствии с классом подготовки танцора.

5. Анализ соревновательной деятельности.

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

6. Основы методики тренировки танцора.

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

Программный материал для практических занятий.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие, гибкости, равновесия, координационных способностей, специальной выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

А) Хореографическая подготовка

Основной задачей первого года обучения является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений.

Основные задачи второго года обучения:

- развитие силы ног путем введения полупальцев в экзерсис у станка и увеличения количества упражнений;
- развитие устойчивости;
- развитие техники исполнения упражнений в более быстром темпе;

Наряду с этим вводится более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе у станка и на середине, усложнения учебных комбинаций, введения элементарного *adagio*. Начинается изучение прыжков с приземлением на одну ногу и ознакомление с техникой поворотов на двух ногах.

Элементы классического танца:

•**Releve** - подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. *Разновидности:* по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении). *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

•**Plie** – приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. *Разновидности:* *demi plie* – полуприседание; *grand plie* – полное приседание. *Характерные ошибки:* отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

•**Battement tendu** – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* перенос тяжести тела за

рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

•**Port De Bras** (упражнения для туловища и рук) - группа упражнений, развивающая гибкость тела, плавность и мягкость рук и координацию движений. *Характерные ошибки:* резкое выполнение движений, несоблюдение осанки.

Б) Техническая подготовка.

НП-1

St: *Медленный вальс:* закрытые перемены на месте, закрытые перемены вперед, закрытые перемены назад, правый поворот, левый поворот, перемена хезитейшн, поступательное шассе, виск, шассе из П.П., правый спин поворот. *Венский вальс:* правый поворот. *Квикстен:* четвертной поворот вправо, правый поворот, лок степ вперед, лок степ назад, правый поворот с хезитейшн, поступательное шассе.

La: *Самба:* баунс, самба ход на месте, самба ход в ПП, вольта с продвижением влево и вправо, левый поворот, ботафого с продвижением. *Ча-ча-ча:* шассе, таймстеп, основное движение ча-ча-ча-, чек Нью-Йорк), рука в руке, спот поворот, обоюдный поворот, повороты под рукой вправо и влево, веер, алемана а) из открытой позиции б) из позиции веер. *Джайв:* основное движение на месте, звено, шассе, основное фоллэвей движение (рок фоллэвей), перемена мест слева направо, перемена мест справа на лево, смена рук заспиной.

НП-2

St: *Медленный вальс:* наружная перемена, виск назад, лок степ вперед, лок назад, левой кортэ. *Танго:* основной ход, поступательный боковой шаг, поступательное звено, закрытый променад. *Венский вальс:* правый поворот, перемены(вперед,назад), левый поворот. *Квикстен:* правый спин поворот, типл шассе вправо, левый шассе поворот, поступательное шассе вправо.

La: *Самба:* боковой самба ход, вольтовой поворот на месте для дамы влево и вправо, сольная вольта на месте влево и вправо. *Ча-ча-ча:* клюшка, три ча-ча-ча (вперед, назад, в ПП и ОПП), раскрытие вправо. *Румба:* основное движение, плечо к плечу, поворот на месте влево и вправо. *Джайв:* болл чейндж, звено (рок звено), американский спин, фоллэвей с откидыванием, стой-иди, свивлы с носка на каблук.

НП-3

St: *Медленный вальс:* Лок-поворот, двойной обратный поворот, виск назад, импетус поворот. *Танго:* рок поворот, файвстеп, форстеп. *Венский вальс:*

правый поворот, перемены(вперед,назад), левый поворот. *Квикстеп*: правый спин поворот, правый пивот поворот, кросс шассе, зигзаг.

Ла: *Самба*: ботафаго в теневой позиции, ботафаго в ПП и ОПП, крисс кросс, променадный бег, виск с рондом. *Ча-ча-ча*: квадрат, кубинские брейки, лок степ вперед, лок степ назад, закрытый хип твист, выход в веер, открытый хип твист, правый волчок. *Румба*: поворот под рукой, алемана, хип твист, выход в веер. *Джайв*: тоу хил, кик болл чейндж, спин поворот, поворот под рукой, раскручивание, смена рук за спиной.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ (начальная спортивная специализация)

1. Физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, равновесия, специальной выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

А) Хореографическая подготовка.

Основные задачи 1-2 года обучения:

- выработка навыков правильности и чистоты исполнения;
- закрепление устойчивости;
- развитие координации;
- выразительности поз;

Вводится экзерсис на полупальцах на середине зала, увеличивается нагрузка на *adagio* и усложняется его построение; начинается изучение *pirouettes* и заносок.

Элементы классического танца:

•**Releve** - подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. *Разновидности*: по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении). *Характерные ошибки*: отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

•**Plie** – приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. *Разновидности*: *demi plie* – полуприседание; *grand plie* – полное приседание. *Характерные ошибки*: отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

•**Battement tendu** – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

•**Battement tendu jete** – бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него; «раскачивание» корпуса.

•**Rond de jambe par terre** – движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* на plie; на 45°, на 90°. *Характерные ошибки:* перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

•**Battement fondu** – сгибание рабочей ноги на sou-de-pied с одновременным demi plie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. *Разновидности:* на 45, 90°; doubleb.f. – двойной батман фондю. *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

•**Port De Bras** (упражнения для туловища и рук) - группа упражнений, развивающая гибкость тела, плавность и мягкость рук и координацию движений. *Характерные ошибки:* резкое выполнение движений, несоблюдение осанки.

Б) Техническая подготовка.

ТГ-1

St: Медленный вальс: дрег хезитейшен, телемарк, открытый телемарк, крыло, импетус поворот, открытый импетус поворот. **Танго:** рок поворот, корте назад, основной левый поворот, открытый левый поворот (дама сбоку или в линию с закрытым или открытым окончанием), открытый променад, файвстеп, форстеп, променадное звено, променадное окончание, правый твист поворот. **Венский вальс:** правый поворот, левый поворот, правая - левая перемены. **Медленный фокстрот:** перо, тройной шаг. **Квикстеп:**

правый спин поворот, левый шассе поворот, поступательное шассе вправо, типпл шассе вправо, правый пивот поворот, кросс шассе, зигзаг, четыре быстрых бегущих шага, типпл шассе влево, V-6.

La: *Самба:* закрытые роки, корта джака, самба локи, коса, открытые роки. *Ча-ча-ча:* турецкое полотенце, левый волчок, раскрытие из левого волчка, алемана (окончание Б), спираль. *Румба:* поступательный ход вперед и назад, поворот под рукой влево и вправо, чек (Нью-Йорк), рука в руке, алемана а) из позиции веера б) из открытой позиции, веер, клюшка. *Пасадобль:* апель, основное движение, на месте, шассе а) влево и вправо б) с поворотом и без в) с подъёмом и без. *Джайв:* хлыст с откидыванием, ход (медленный и быстрый), простой спин, хлыст с двойным кроссом.

ТГ-2.

St: *Медленный вальс:* кросс хезитейшн, двойной левый спин, шассе с поворотом вправо, лок с поворотом, левый пивот, изогнутое перо, шассе с поворотом влево, изогнутый тройной шаг, виск влево, правый твист поворот. *Танго:* рок с ЛН с ПН, минифайвстеп, левый поворот на поступательном боковом шаге, браш теп, наружный свивл, фор степ перемена, правый променадный поворот, открытый променд назад, виск. *Венский вальс:* правый поворот, левый поворот, правая - левая перемены. *Медленный фокстрот:* изогнутое перо, перо окончание, левый поворот, левая волна, перемена направления, виск, ховер кросс, ховер перо, изогнутый тройной шаг. *Квикстеп:* бегущее окончание, левый пивот, бегущий зигзаг, перемена направления, кросс свивл, бегущий правый поворот, телемарк, импетус поворот, двойной левый спин.

La: *Самба:* мэйпоул (непрерывный вольтовый поворот влево и вправо), аргентинские кроссы, раскручивание от руки, поворот на трёх шагах, роки назад. *Ча-ча-ча:* лассо, локон, кубинские брейки в открытой позиции, кубинские брейки в открытой ОПП, тайм степ в ритме гуапача. *Румба:* правый волчок, раскрытие вправо, закрытый хип твист, открытый хип твист, кукарача, спираль, боковой шаг, фехтование, фоллзвей (Аида), кубинские роки, локон. *Пасадобль:* перемещение, атака, разделение, плащ, променад, закрытый променад, твист поворот. *Джайв:* флики в брейк, перекрученная перемена мест слева направо, цыплячий ход, левый хлыст, испанские руки.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-5-й ГОД ОБУЧЕНИЯ **(углубленная специализация)**

1. Физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, специальной выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

А) Хореографическая подготовка.

Основные задачи 3-5 года обучения:

- проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений;
- выработка устойчивости на полупальцах;

Вводится исполнение упражнений *entourant* на середине, *adagio* усложняется за счет новых движений, происходит дальнейшее освоение техники *pirouette* и заносок. Продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров.

Элементы классического танца:

• **Releve** - подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. *Разновидности:* по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении). *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

• **Plie** – приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. *Разновидности:* *demi plie* – полуприседание; *grand plie* – полное приседание. *Характерные ошибки:* отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

• **Battement tendu** – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

• **Battement tendu jete** – бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед *jete* и после него; «раскачивание» корпуса.

•**Rond de jambe par terre** – движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* на plie; на 45°, на 90°. *Характерные ошибки:* перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

•**Battement fondu** – сгибание рабочей ноги на sou-de-pied с одновременным demi plie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. *Разновидности:* на 45, 90°; doubleb.f. – двойной батман фондю. *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

•**Battement frappe** – «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. *Разновидности:* на пол, на 25, 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в demi plie; battement double frappe. *Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

•**Rond de jambe en l'air** – рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) – rond de jambe en l'air en dehors; спереди-назад (вовнутрь) – rond de jambe en l'air en dedans. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе. *Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги.

•**Petits battements sur le cou-de-pied** – перенос рабочей ноги с sou-de-pied на sou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Вырабатывает четкость и резкость движения ног, выворотность. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

•**Battement relevent** – медленный подъем ноги. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* на 45°; на 90°; выше 90°. *Характерные ошибки:* смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

•**Battement developpe** – медленное поднимание ноги через *passee*. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. *Разновидности*: на 90°; выше 90°; по всем направлениям. *Характерные ошибки*: оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

•**Grand battement jete** – мах ногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. *Разновидности*: на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; *G.b.j. balance - grandbattement* вперед и назад, нога проходит через I позицию. *Характерные ошибки*: оседание на бедре опорной ноги; согнутое колено; разворот тазобедренного сустава.

•**Port De Bras** (упражнения для туловища и рук) - группа упражнений, развивающая гибкость тела, плавность и мягкость рук и координацию движений. *Характерные ошибки*: резкое выполнение движений, несоблюдение осанки.

•**Passe** - (пассе - проводить) путь работающей ноги при переходе из позы в позу, на уровне *sur le coup-de-pied* или *tire-bouchon*, или через первую позицию.

• **Develope** – сгибание и разгибание ноги на уровне 90° и выше) Упражнение развивает «выворотность» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах .

Б) Техническая подготовка.

ТГ-3

St: *Медленный вальс*: закрытое крыло, правая шпилька, наружный спин, лок с поворотом в боковой лок, левый фоллэвей в слип пивот, фоллэвей виск, перекрученный лок с поворотом. *Танго*: поворотный фор степ, виск влево, фоллэвей променад, фоллэвей фор степ, фоллэвей виск, левый фоллэвей в слип пивот, шассе, открытый телемарк. *Венский вальс*: пивоты, перемены назад. *Медленный фокстрот*: правый поворот, открытый правый поворот из ПП, правый твист поворот, импетус поворот, открытый импетус поворот, телемарк, открытый телемарк, плетение из ПП, наружный свивл, фоллэвей виск. *Квикстеп*: быстрый открытый левый поворот, открытый импетус, открытый телемарк, хOVER корте, кросс свивл, шесть быстрых бегущих шагов.

La: *Самба*: локи с продвижением, вольта с одноименных ног, крузадо ход и локи в теневой позиции, вольта с продвижением в теневой позиции а) изогнутая вправо б) изогнутая влево, карусель (круговая вольта вправо и влево). *Ча-ча-ча*: спиральный закрытый хип твист, спиральный открытый хип твист, следуй за лидером, правый волчок (окончание Б), дроблёный

кубинский брейк в открытой ОПП. *Румба*: альтернативное основное движение, раскрытие влево и вправо, кики ход вперед и назад, усложненное раскрытие, лассо, три алеманы. *Пасадобль*: из променада в обратный променада, шестнадцать, большой круг, уклонение (фоллэвей виск), левый фоллэвей, открытый телемарк, смены ног а) с задержкой на один удар б) синкопированная на месте в) с синкопированным шассе, вариация с левой ноги. *Джайв*: перекрученный фоллэвей, ветряная мельница, закрученный хлыст, толчок левым плечом (бедром), смена мест справа налево с двойным поворотом.

ТГ-4

St: *Медленный вальс*: двойной открытый телемарк, фоллэвей правый поворот, бегущий спин поворот, двойной правый спин. *Танго*: наружный спин, двойной променада, быстрый лок назад, быстрое шассе вправо, правые спины, наружный свивл с поворотом влево, чейз. *Венский вальс*: флекерл. *Медленный фокстрот*: правый телемарк, правое плетение, правое фоллэвей плетение, топ спин, слип пивот, левый спин, ховер телемарк, виск влево, левый фоллэвей, правый зигзаг из ПП, плетение, перо назад, продолженная левая волна, правый ховер телемарк, продолженный ховер кросс, линии. *Квикстен*: лок с поворотом, правая шпилька, перекрученный лок с поворотом, румба кросс, фиш тэйл, дрег, бегущий спин поворот, наружный спин, прыжки, польки, бег.

La: *Самба*: контр ботафого, правый ролл, круговая вольты в правой теневой позиции (вправо и влево), бег из променада в обратный променада, ритмическое баунс движение, смена ног. *Ча-ча-ча*: дроблёный кубинский брейк из открытой ОПП и ПП, кросс бейсик с сольным поворотом дамы, раскручивание с руки, возлюбленная, продолженный круговой хип твист, способы смены ног. *Румба*: продолженный хип твист, продолженный круговой хип твист, три тройки, левый волчок, раскрытие из левого волчка, синкопированный кубинский рок, усложненный хип твист, скользящие дверцы. *Пасадобль*: удар шпагой а) со сменой с левой ноги на правую б) со сменой с правой ноги на левую в) двойной г) синкопированный, променададное звено, фоллэвей с окончанием к разделению, фреголина (включая фарол), альтернативное окончание в ПП, ля пасса, синкопированное разделение, бандерильи, твисты, плащ шассе, спины с продвижением из ПП, спины с продвижением из ОПП, испанская линия, дробли фламенко. *Джайв*: спин плечами, хлыст-спин, чаггинг, муч, катапульта, Майами спешиа.

ТГ-5

St, La: Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий. Все танцы – открытые вариации, индивидуальные.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *перевода* (зачисления) в группы на этапе начальной подготовки 2-го – 3-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	2-й год		3-й год	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,8 с)	Бег 30 м (не более 7,1 с)	Бег 30 м (не более 6,8 с)	Бег 30 м (не более 7,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 116 см)	Прыжок в длину с места (не менее 111 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 113 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 13 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 11 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 14 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 11 раз)
Координация	Челночный бег 3x10м. (не более 10,3 сек)	Челночный бег 3x10м. (не более 10,8 сек)	Челночный бег 3x10м. (не более 10,2 сек)	Челночный бег 3x10м. (не более 10,8 сек)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *перевода (зачисления)* в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-го – 5-го годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	2-й год		3-й год		4-й, 5-й год	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Без 30м. (не более 6,5)	Без 30м. (не более 6,8)	Без 30м. (не более 6,3)	Без 30м. (не более 6,6)	Без 30м. (не более 6,1)	Без 30м. (не более 6,4)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с мест (не менее 125 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см.)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 16 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 13 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 17 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 14 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 18 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9,9 сек)	Челночный бег 3x10м (не более 10,0 сек)	Челночный бег 3x10м (не более 9,8 сек)	Челночный бег 3x10м (не более 10,0 сек)	Челночный бег 3x10м (не более 9,8 сек)	Челночный бег 3x10м (не более 10,0 сек)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 80 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 110 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 80 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 110 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 90 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 115 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					

4.2 Промежуточная и итоговая аттестация

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций занимающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по танцевальному спорту осуществляется перевод занимающихся на следующий этап (год) подготовки.

Промежуточную аттестацию сдают занимающиеся после каждого года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколом.

Для перехода обучающегося на следующий этап подготовки, необходимо выполнить с положительным результатом не менее 60% от общего числа контрольных упражнений.

Отдельные занимающиеся, не достигшие установленного возраст для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод занимающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

По окончании обучения по Программе занимающемуся выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора образовательной организации.

4.3. Результаты освоения Программы

Результатом освоения Программы по предметным областям в фитнес-аэробике является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях и показательных выступлениях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. В области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Результатом освоения Программы занимающимися на этапах подготовки является:

1. На этапе начальной подготовки (до одного года, свыше одного года):

- 1.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- 1.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- 1.3. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестаций.
- 1.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

2. На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) 1-го года обучения:

- 2.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- 2.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- 2.3. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестаций.
- 2.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.
- 2.5. Участие в организации и судействе соревнований

3. На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) 2-го года обучения:

3.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

3.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

3.3. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестаций.

3.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

3.5. Участие в организации и судействе соревнований.

4. На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 3-го года обучения:

4.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

4.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

4.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

4.4. Выполнение нормативных требований промежуточной аттестаций.

4.5. Участие в организации и судействе соревнований.

5. На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 4-го года обучения:

5.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

5.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

5.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

5.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

5.5. Участие в организации и судействе соревнований.

6. На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 5-го года обучения:

6.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

6.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

6.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

6.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

6.5. Участие в организации и судействе соревнований.

6.6. Выполнение спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильева, Т.К. Секрет танца: Методическое пособие / Т.К. Васильева. – СПб.: “Диамант”, ООО “Золотой век”, 1997 г.
2. Весновский, Л.Д. Бальный танец от А до Я: Справочник терминов, понятий, определений / Л.Д. Весновский. – Новосибирск: ЦЭРНС, 1997 г. – 40 с.
3. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белогородского / Гай Говард. – М.: «Артис», 2003 г. – 255с.
4. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белогородского / Уолтер Лэрд. – Часть I. – М.: «Артис», 2003 г. – 179с.
5. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белогородцева / Уолтер Лэрд. – Часть II. – М.: «Артис», 2003 г. – 243с.
6. Лэрд Уолтер. Техника европейских танцев
7. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев: Часть первая. Квикстеп / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993 г. – 49с
8. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Часть вторая. Медленный вальс / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993 г. – 55с.
9. Мур Алекс. “Техника бальных танцев”
10. Основы латиноамериканских танцев. – Томск: Издательство “Артис”, 1997 г. – 480 с.
11. Семенова, Е.Н. “Серия внутренних конкурсов” // спортивные танцы, Бюллетень № 2(4). – М.: РГАФК, 2004 г. – 54с.
12. Спортивные танцы: Правила соревнований. – М.: [б.и.]. – 1996 г.
13. Спортивно – танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах: (метод. материал для студентов ин-тов физ. культуры) / сост.: А.В. Машков, А.М. Машкова. – М.: ФОН, 1996 г. – 30с.
14. Федерация Танцевального Спорта России. Сборник нормативных документов. Правила соревнований по спортивным танцам. – М.: ЗАО ФИД «Деловой экспресс», 2001 г.
15. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом.
16. Система скейтинг на турниках по бальным танцам и танцевальному спорту.