

Муниципальное бюджетное учреждение городского округа Самара
«Спортивная школа олимпийского резерва № 11 имени В.В. Ольховского»

«ПРИНЯТО»

Тренерским советом
МБУ г.о.Самара «СШОР № 11»
Протокол № 4/21
от «30» августа 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБУ г.о.Самара «СШОР № 11»
«30» августа 2021 г.
Е.А. Чуйкова

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

Этап спортивной подготовки:	этап начальной подготовки
Срок реализации:	3 года
Этап спортивной подготовки:	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Срок реализации:	5 лет
Этап спортивной подготовки:	этап совершенствования спортивного мастерства
Срок реализации:	без ограничения
Этап спортивной подготовки:	этап высшего спортивного мастерства
Срок реализации:	без ограничения

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 июня 2021 г. № 396

г. Самара 2021

Программа спортивной подготовки в области физическая культура и спорта по виду спорта «танцевальный спорт» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» от 01 июня 2021 г. № 396; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999; Уставом и локальными актами СШОР.

Разработчики программы:

Начальник методического отдела Лепешкова Е.В.

Тренеры отделения танцевального спорта: Исаева М.В.

Давыдова Ю.Д.

Содержание

	Стр.
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1.1. Характеристика вида спорта «танцевальный спорт»	6
1.2. Особенности организации тренировочного процесса	10
1.3. Структура системы многолетней подготовки	12
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	14
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	14
2.2. Виды спортивной подготовки и требования к тренировочному процессу	16
2.3. Основные требования по видам подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	19
2.4. Режим тренировочной работы	19
2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки	21
2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	21
2.7. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	26
2.8. Структура годового цикла	30
2.9. Требования спортивному инвентарю, оборудованию и экипировке, для обеспечения спортивной подготовки	34
2.10. Научно-методическое обеспечение	39
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	40
3.1. Отбор и ориентация на различных этапах многолетней подготовки спортсменов	40
3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требование к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	41
3.3. Виды спортивной подготовки, применяемые в тренировочном процессе	46
3.4. Средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий	51
3.4.1. Средства спортивной тренировки	51
3.4.2. Методические принципы физического воспитания	53
3.4.3. Методы обучения и тренировки	56
3.4.4. Формы организации тренировочных занятий	59
3.4.5. Основы и этапы обучения движениям	60
3.4.6. Классификация танцоров в танцевальном спорте	67
3.5. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	70
3.6. Рекомендации по планированию спортивных результатов	76
3.7. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	89
3.8. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	102
3.9. План применения восстановительных мероприятий	107
3.10. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий	110
3.11. Планы инструкторской и судейской практики	113
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	116
4.1. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки	116
4.2. Виды контроля, применяемые в тренировочном процессе и контрольно-переводные нормативы	117

4.3 Требования к кадрам организации осуществляющим реализацию программу спортивной подготовки	126
V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	129
VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	130
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ	132
Приложение 1	132
Приложение 2	142
Приложение 3	144
Приложение 4	145
Приложение 5	146

I. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) для МБУ г.о. Самара «СШОР № 11» (далее - СШОР), разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее - ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 июня 2021 г. № 396.

Цель программы обеспечить всестороннюю физическую подготовку спортсменов, отбор спортивно-одарённых детей для подготовки спортсменов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

Главная задача тренировочного процесса – формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва сборных команд.

Программа помогает адаптировать тренировочный процесс к индивидуальным особенностям лиц, проходящих спортивную подготовку, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера, комфортных условий для развития и формирования талантливых спортсменов.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки по виду спорта танцевальный спорт: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШОР в обязательном порядке, в пределах объема часов, в зависимости от этапа спортивной подготовки, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по антидопинговой работе, а также контрольные и переводные нормативы на каждом из этапов спортивной подготовки.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «танцевальный спорт» включает следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Танцевальный спорт	0860001511Я
брейкинг	0860081811Я
брейкинг – командные соревнования	0860091811Ф
европейская программа	0860011811Я
латиноамериканская программа	0860021811Я
двоеборье	0860031811Я
секвей - европейская программа	0860041811Л
секвей - латиноамериканская программа	0860051811Л
ансамбли - европейская программа	0860061811Я
ансамбли - латиноамериканская программа	0860071811Я

1.1. Характеристика вида спорта «танцевальный спорт»

Танцевальный спорт - это вид спорта, который объединяет в себе различные танцевальные дисциплины. Танцевальный спорт подразделяется на две большие группы: любительский танцевальный спорт и профессиональный танцевальный спорт. Все участники соревнований по спортивным танцам должны демонстрировать понимание музыки и ритма точно так же, как это требуется в художественной гимнастике.

Датой рождения танцевального спорта в нашей стране принято считать лето 1957 года. Тогда по инициативе немногочисленной группы московских энтузиастов бального конкурсного танца (так в то время именовался танцевальный спорт) в рамках Всемирного фестиваля молодежи и студентов в

московском Колонном зале Дома Союзов состоялся первый международный турнир по спортивным танцам.

В течение тридцати лет после этого в непростых условиях идеологического давления энтузиастам бальной хореографии удалось не только пробудить интерес к конкурсному танцу со стороны властей и общественности, но и обеспечить достаточно интенсивное развитие спортивного танца, особенно в союзных республиках Прибалтики, а также в Москве, Ленинграде, Нижнем Новгороде, в Украине, в Молдавии и Белоруссии. К концу восьмидесятых годов ведущие советские танцевальные пары показывали достаточно высокие результаты на международной арене.

Все эти годы бальный танец относился к сфере художественной культуры. Немногочисленные кружки и студии бального танца существовали в системе советской художественной самодеятельности при домах культуры городов, на предприятиях, в вузах и т.п.

И только в условиях перестройки возникли предпосылки для организационного оформления спортивно - танцевального движения. В 1988 году была учреждена Ассоциация бального танца СССР, в состав которой вошли общественные объединения бальной хореографии 9 союзных республик: Белоруссии, Грузии, Казахстана, Латвии, Литвы, Молдовы, России, Украины и Эстонии. В этом же году Ассоциация бального танца СССР стала членом Международного совета танцоров-любителей (ICAD, которая в дальнейшем была переименована в IDSF - International Dance Sport Federation, а затем в WDSF - Всемирную федерацию танцевального спорта).

К середине девяностых годов прошлого века международное и российское общественное мнение, а также, что особенно важно, органы управления спортом в нашей стране на федеральном и региональном уровнях постепенно признали занятия конкурсным бальным танцем отдельным видом спорта.

К концу девяностых годов ведущие российские танцевальные пары показывали достаточно высокие результаты на международной арене.

В 2017 году было создано общероссийское общественное объединение – Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» (далее - ФТСАРР).

Всемирная федерация танцевального спорта (WDSF) целью своей деятельности ставит популяризацию танцевального искусства в широкие массы через своих национальных представителей. Кроме того, WDSF популяризирует танец, используя коммерческий подход к управлению событиями на звание Чемпиона Мира. Вовлечение спонсоров в эти события и привлекая средства массовой информации, все это повышает интерес к этому быстрорастущему виду спорта.

Танцевальный спорт включен в программу Всемирных игр по неолимпийским видам спорта. Начиная с 1997 года, российские спортсмены постоянно участвуют в данных мультиспортивных мероприятиях, проводимых Международной ассоциацией всемирных игр (IWGA) под патронатом Международного олимпийского комитета и вносят свой достойный вклад в общекомандное место российской сборной, завоевывая золотые, серебряные и бронзовые медали.

Ежегодно WDSF проводит чемпионаты мира по 7 дисциплинам: европейская и латиноамериканская программы, 10 танцев (двоеборье), ансамбли – европейская и латиноамериканская программы и секвей (произвольные композиции) – европейская и латиноамериканская программы, Кубки и Первенства мира, а также континентальные чемпионаты и первенства. На чемпионатах мира по танцевальному спорту участвуют спортсмены из 54 стран мира.

Танцевальный спорт (спортивные танцы) включает в себя три раздела - стандартные танцы, латиноамериканские танцы и 10 танцев: танго, вальс, венский вальс, квикстеп, фокстрот, ча-ча-ча, самба, румба, джайв, пасодобль.

Соревнования по танцевальному спорту проводятся в несколько туров – от предварительных до полуфинала и финала. В каждом туре танцоры должны исполнить пять двухминутных танцев.

Танцевальный спорт - командный вид спорта. Командой может быть одна пара и может состоять из 16 членов (8 пар) в соревнованиях «формейшн». Требования к дисциплине 16 человек, выполняющих до 13 перемен танцевального темпа, и при этом постоянно координирующих свое положение на паркете относительно других членов команды, намного выше по сравнению с другими видами спорта.

1. Европейская программа, куда входят пять танцев - медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп;
2. Латиноамериканская программа, куда также входят пять танцев -самба, ча-ча-ча, румба, пассо-добль, джайв;
3. Десятиборье, где в едином зачете исполняются все танцы европейской и латиноамериканской программ;
4. Европейский формейшн, где восемь пар синхронно исполняют «попури» (смесь) из 5 танцев Европейской программы;
5. Латиноамериканский формейшн, где восемь пар синхронно исполняют микс из Латиноамериканских танцев;
6. Секвэй - программа, схожая с произвольной программой фигуристов – когда одна пара исполняет произвольную (сюжетную) композицию.

Виды соревнований.

Соревнования по спортивным танцам подразделяются на:

- стандартные танцы (стандарт);
- латиноамериканские танцы (латина);
- комбинация (стандарт + латина);
- стандартный формэйшэн;
- латиноамериканский формэйшэн.

Программа соревнований может включать:

стандартный вид: вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп;

латиноамериканский вид: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв;

вид комбинация: стандарт + латина.

Особую популярность сегодня имеют: Ча-ча-ча, Самба, Румба, Джайв и Пасодобль. Их танцуют не только на профессиональных конкурсах, но и на вечеринках и различных мероприятиях.

В виде спорта «танцевальный спорт» соревнования проводятся среди танцевальных пар и ансамблей танца.

Для пар установлены следующие спортивные дисциплины: европейские танцы (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот); латиноамериканские танцы (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв), двоеборье (зачет по европейским и латиноамериканским танцам одновременно), секвей (фристайл - произвольные композиции).

Ансамбли соревнуются в двух дисциплинах: ансамбли - европейская программа и ансамбли - латиноамериканская программа.

Следует отметить, что занятия видом спорта «танцевальный спорт» доступны людям любого возраста.

В виде спорта «танцевальный спорт» различают следующие возрастные группы: младшая детская - 9 лет и моложе, старшая детская - 10-11 лет, младшая юниорская - 12-13 лет, старшая юниорская - 14-15 лет, молодежная - 16-18 лет, старшая молодежная - 16-20 лет, взрослая 19 лет и старше, ветеранская (сеньоры) - 35 лет и старше.

1.2. Особенности организации тренировочного процесса

Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт» носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта «танцевальный спорт», возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одними или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки; работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

транировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства;

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

медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществление восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

тестирование и контроль включает в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической, обязательной технической подготовки, а также результаты спортивных соревнований;

система спортивного отбора и спортивной ориентации заключаются в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Критериями оценки качества и эффективности деятельности отделения по виду спорта «танцевальный спорт» в СШОР на всех этапах спортивной подготовки, являются:

- оценка количественного и качественного состава групп (отделений);
- посещаемость спортсменами тренировочных мероприятий в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем организации;
- соблюдение установленной тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, уровень знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольных нормативов), плановых заданий и достижение планируемых спортивных результатов;
- содержание и эффективность тренировочных мероприятий;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе тренировочных мероприятий, современным методикам и технологиям спортивной подготовки;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочных мероприятий, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;
- наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Построение многолетней подготовки в танцевальном спорте содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Основной показатель работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности (по истечении каждого года), результаты участия в региональных, межрегиональных, всероссийских спортивных соревнованиях; зачисление спортсменов в составы сборных команд Самарской области, Приволжского Федерального округа, Российской Федерации; выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа является основным документом, регламентирующим проведение тренировочных занятий по виду спорта «танцевальный спорт» в СШОР.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальному спорту» составляет:

Этап начальной подготовки (НП) – 3 года обучения;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет обучения;

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На этапе начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6 лет, желающие заниматься танцевальным спортом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 9 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программе для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программе для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание «мастер спорта России, мастер спорта России международного класса», успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной

технической программе для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки и требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Не устанавливается

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

1) этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта танцевальный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта танцевальный спорт.

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта танцевальный спорт;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4) этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

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

2.2. Виды спортивной подготовки и требования к тренировочному процессу

Тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки (таблица 3).

**Пределные требования к максимальному объему
тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Кол-во час в неделю	6	8	10	16	Выполнение индивидуально го плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуальн ого плана спортивной подготовки
Кол-во тренировочных занятий в неделю	3-4	3-4	4	6		
Общее кол-во час. в год	312	416	520	832		

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью

(продолжением) тренировочного процесса.

Таблица 4

Требования к качественному и количественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
<i>Этап начальной подготовки</i>				
До 1 года	6	10	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Свыше года	-	10	8	
<i>Тренировочный этап</i>				
До 2х лет	9	8	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
Св. 2х лет	-	8	16	
<i>Этапы спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства</i>				
ЭССМ	14	2	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, достижение спортивного разряда
ЭВСМ	16	Не устанавливается	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, достижение спортивного звания

Спортивные разряды присваиваются за выполнение требований и норм Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) по результатам официальных соревнований.

2.3. Основные требования по видам подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Предельное соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (таблица 5).

Таблица 5

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	30-38	22-30	14-22	11-19	8-16	6-14
Специальная физическая подготовка (%)	12-16	16-20	17-21	17-21	18-22	18-22
Техническая подготовка (%)	39-50	43-52	47-57	49-59	50-60	52-62
Теоретическая подготовка (%)	3-4	3-4	4-6	4-6	3-5	3-5
Тактическая подготовка (%)	-	1-2	2-4	2-4	3-6	3-6
Психологическая подготовка (%)	1-3	2-3	3-5	3-5	3-5	3-5

2.4. Режим тренировочной работы

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в

спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией СШОР по предоставлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в СШОР не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается 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 этапах совершенствования спортивного мастерства – 4,5 часов;
- и высшего спортивного мастерства – 5 часов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт определяется СШОР.

С учетом специфики вида спорта танцевальный спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта танцевальный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер

безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по танцевальному спорту, может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Все занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения

спортивной подготовки (Программа углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом, на различных этапах спортивной подготовки, см. приложение 1).

СШОР обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных ФССП по виду спорта танцевальный спорт и указанных в таблице 2 настоящей Программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по танцам и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводится углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку.

Эффективность педагогических воздействий вне сенситивных возрастных периодов для той или иной способности может быть нейтральной или даже отрицательной. Поэтому при совершенствовании конкретных физических способностей очень важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее.

Возрастной период у детей от 6,5 до 10 лет, протекает с сокращением скорости роста в длину (лишь на 2-3 см в год), появлением избыточного веса,

происходит снижение интенсивности обменных процессов, частоты сокращения сердца и дыхания в покое, возрастает величина ударного объёма сердца и резервных объёмов дыхания, завершается определённый этап формирования двигательного качества – ловкости, хотя, с другой стороны, они ещё далеко не достигают максимальных показателей быстроты (частоты повторений) в простейших движениях, их абсолютная и относительная сила сравнительно невелика. Физиологические функции стремительно развиваются, но во многом отличаются от окончательного, взрослого уровня. Объём выполняемой работы до появления признаков утомления составляет 40 кДж, а у взрослого в 40 раз больше. У них высоки ежедневные энергозатраты, остаётся недостаточно зрелой система регулирующих механизмов организма (нервных и эндокринных). Любое напряжение организма в этот период всегда связано с активной перестройкой работы чуть ли не всех органов и систем, и цена адаптации к изменению внешних условий особенно велика. В период от 6-7 до 9-10 лет изменяются структура и функции мозга, его адаптационные возможности.

Дети, принадлежащие к данной возрастной категории, отличаются повышенной сенситивностью к факторам среды и особо нуждаются в индивидуализации учебно-воспитательного процесса с учётом их возрастно-половых особенностей и индивидуальных свойств ЦНС.

В таблице 6 приведены периоды благоприятного развития отдельных физических способностей у детей. Видно, что каждая из них имеет свой сенситивный период. Временные границы этих периодов у мальчиков и девочек неодинаковы. Обычно на момент начала интенсивного развития большинства способностей девочки обгоняют мальчиков на 1-2 года.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Таблица 6

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее увеличивается МПК в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. Относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от

10 до 17 лет. Дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинофосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет.

Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Таблица 7

Влияние физических качеств на результативность в виде спорта «танцевальный спорт»

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	Среднее влияние
Сила	Среднее влияние
Вестибулярная устойчивость	Значительное влияние
Выносливость	Среднее влияние
Координация	Значительное влияние
Гибкость	Среднее влияние

Психофизические требования

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.7. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Календарный план должен быть стабильным и традиционным. Это позволит тренерам и спортсменам в течение ряда лет

совершенствовать тренировочный процесс и достигать лучших результатов в период основных соревнований.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку занимающихся СШОР, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждое соревнование (спортивное мероприятие) требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования (спортивное мероприятие) и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, должны включать:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «танцевальный спорт»;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях (таблицы 8,9).

Таблица 8

Предельные требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, игр					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	4	4	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	2	4
Основные	-	4	4	4	5	8

Таблица 9

Перечень тренировочных сборов

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные	-	14	18	18	

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям					
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

2.8. Структура годового цикла

Годичный цикл в виде спорта «танцевальный спорт» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый).

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годовом цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа

начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований) основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) Предсоревновательный этап, этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы.

На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) соревновательный этап, непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

Время, отводимое на периоды подготовки годового цикла, зависит от графика турниров соревнований.

Мезоцикл - это средний по продолжительности цикл (от 3 недель до 1-2 месяцев), решающий задачи определённого этапа (периода) подготовки и включающий относительно законченный ряд 3--6-ти чередующихся микроциклов. Как правило, направлен на развитие физических качеств, имеющих первостепенное значение в различных периодах подготовки.

Примерная структура годового тренировочного цикла по виду спорта «Танцевальный спорт»

Этап спортивной подготовки	Подготовительный период			Соревновательный период		Переходный период
	Втягивающий этап	Базовый этап	Специально подготовительный этап	Предсоревновательный этап	Соревновательный этап	
ЭНП до 1 года	Август	Сентябрь -ноябрь	Ноябрь - декабрь	Январь - февраль	Март -май	Июнь-июль
ЭНП св. 1 года	Август	Сентябрь -ноябрь	Ноябрь - декабрь	Январь - февраль	Март -май	Июнь-июль
ТЭ до 2 лет	Август	Сентябрь -октябрь	Ноябрь - декабрь	Январь - февраль	Март - июнь	Июль
ТЭ св. 2 лет	Август	Сентябрь -октябрь	Ноябрь - декабрь	Январь - февраль	Март - июнь	Июль

2.9. Требования спортивному инвентарю, оборудованию и экипировке, для обеспечения спортивной подготовки

В соответствии требованиями ФССП по виду спорта «танцевальный спорт» СШОР осуществляет следующее требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. N 1144н «Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)", и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (таблица 10, 11).

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 12);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и

обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Таблица 10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	6
4.	Жилет с отягощением	штук	14
5.	Зеркало 12 х 2 м	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	14
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
9.	Обруч гимнастический	штук	14
10.	Палка гимнастическая	штук	14
11.	Пояс утяжелительный	штук	14
12.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	14
14.	Станок хореографический 12 м	комплект	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	7
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17.	Утяжелители для ног	комплект	14
18.	Утяжелители для рук	комплект	14
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Паркет (паркетная доска) от 162 м2	комплект	1
21.	Брусья гимнастические	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Коврик гимнастический	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
2.	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Утяжелители для ног	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Утяжелители для рук	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине "европейская программа"	штук	на занимающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
6.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине	штук	на занимающегося	1	2	2	1	3	1	4	1

	"латиноамериканская программа"										
7.	Костюм для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине "брейкинг"	штук	на занимающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
8.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Наколенники для танцев	пар	на занимающегося	1	3	2	1	3	1	4	1
11.	Налокотники для танцев	пар	на занимающегося	1	3	2	1	3	1	4	1
12.	Напульсники для танцев	пар	на занимающегося	1	3	2	1	3	1	4	1
13.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
14.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины "европейская программа"	пар	на занимающегося	-	-	4	1	6	1	8	1
16.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины "латиноамериканская программа"	пар	на занимающегося	-	-	4	1	6	1	8	1
17.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

2.10. Научно-методическое обеспечение

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности СШОР. Данное сопровождение осуществляется по следующим направлениям: научно-методическое, методическое обеспечение системы подготовки спортивного резерва; координация деятельности СШОР с физкультурно-спортивными организациями по подготовке спортивного резерва; осуществление методической работы по организации профессиональной переподготовки и повышению квалификации тренерского состава СШОР; информационно-аналитическое обеспечение подготовки спортивного резерва; организация мониторинга тренировочной и соревновательной деятельности; обобщение опыта работы по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий и организации тренировочного процесса; реализация комплексного плана работы с тренерскими кадрами и спортивным активом (семинары, консультации, курсы, конференции, круглые столы и другие формы).

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Отбор и ориентация на различных этапах многолетней подготовки спортсменов

В задачи СШОР входит осуществление отбора и спортивной ориентации, выявление задатков юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям танцевальным спортом и выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

В системе многолетней подготовки спортсменов отбор носит комплексный характер, выделяют три основных вида отбора.

Начальный отбор, связан с определением склонности к занятиям танцевальным спортом и зачисление в группу начальной подготовки.

Отбор *наиболее перспективных занимающихся* для проведения с ними углубленной специализированной подготовки.

Отбор спортсменов в команду для участия в соревнованиях, осуществляется систематически на протяжении всего периода занятия спортом.

Предметом начального индивидуального спортивного отбора являются взаимосвязанные группы факторов:

- соответствие возраста поступающего требованиям танцевального спорта;
- состояние здоровья поступающего, отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям танцевальным спортом;
- влияние физических качеств и телосложение на результативность в танцевальном спорте;
- гендерные и возрастные особенности развития поступающего;
- спортивная одаренность, индивидуальность, физическое развитие поступающего;
- психофизические особенности, характер, поведенческие особенности ребенка;

-техническая подготовленность и мастерство на этапах спортивной специализации.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям видом спорта «танцевальный спорт» должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта «танцевальный спорт» (возраст начала занятий, классификационные нормативы и т.д.) качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов.

3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требование к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Спортивная тренировка включает в той или иной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны: спортивно-техническую, физическую, тактическую и психическую подготовку. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Степень включения различных элементов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие происходят в соответствии с закономерностям формирования необходимых функциональных систем.

Каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, определяет их уровень.

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытой площадке по общепринятой системе.

Для проведения тренировочного занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 10-15 мин.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части*, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями: изучение и совершенствование техники танцевальных движений производится с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы обеспечить формирование устойчивого двигательного навыка.

В основной части теоретические занятия интегрированы с практическими занятиями, ни одно из них не осуществляется изолированно. Степень включения в учебный комплекс элементов различных разделов содержания программы для

каждого тренировочного занятия варьируется педагогом в зависимости от того, какие задачи являются приоритетными для данного тренировочного занятия.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части – 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в СШОР зависит от года обучения, возраста, квалификации спортсменов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в спортивном зале, спортивной площадке возлагается на тренера.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям танцевальным спортом допускаются лица, имеющие медицинский допуск к тренировочному процессу и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. Опасные факторы – это фактор воздействие, которого на спортсмена в определенных условиях может привести к травме:

- травма при выполнении упражнений на неисправленных спортивных снарядах, спортивном инвентаре;

- травма при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы в результате контакта с незащищенными металлическими предметами, стенами, оборудованием.

4. Тренировочные занятия по танцевальному спорту должны проводиться в спортивной экипировке, предусмотренными правилами.

5. Танцевальный зал должен быть обеспечен медицинской аптечкой, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации, оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий танцевальным спортом, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:

1. Тренер должен прийти за 10-15 мин. до начала занятий, по расписанию.

2. Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера и у занимающихся.

3. Тренер должен проверить надежность установки и крепления

спортивного оборудования, проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

Требования безопасности во время тренировочных занятий:

1. Не начинать тренировочное занятие и выполнение упражнений без тренера и его помощника.
2. Соблюдать дисциплину, рекомендуется избегать столкновения во время исполнения упражнений и танцевальной программы.
3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.
5. Выполнять упражнения, которые определены тренером.
6. Особое внимание уделяется содержанию танцевальной обуви (состояние подошвы, каблука и креплений обуви на ноге).
7. При плохом самочувствии или получении травмы занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
8. Запрещается пользоваться без ведома тренера техническими средствами, находящимися в зале.

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Проверить исправность инвентаря.
3. Тщательно проветрить спортивное помещение.
4. Переодеть спортивную форму и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При появлении во время занятия боли в руках или ногах, покраснения кожи, а так же при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об

этом тренеру.

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

4. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из спортивного объекта через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

3.3. Виды спортивной подготовки, применяемые в тренировочном процессе

В танцевальном спорте подготовленность спортсмена характеризуется его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности – спортивно-технической, физической, тактической, психической, и называется *спортивной формой*. Таким образом, в процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- освоение техники и тактики спортивных танцев;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности танцоров.

Однако эффективная реализация всех этих задач возможна на фоне воспитания танцора и повышения его интеллектуального уровня как предпосылок к совершенствованию и проявлению в соревновательной деятельности всех сторон подготовленности спортсмена.

Практические занятия. В тренерской работе практические занятия разделяются по своей направленности, содержанию и структуре. Различие их зависит от педагогических задач, стоящих перед тренером на том или ином этапе обучения или тренировки.

Общая задача всех практических занятий – повысить всестороннее физическое развитие, их спортивное мастерство; каждое из занятий вместе с тем имеет и конкретные задачи.

Содержание занятий определяется задачами тренировки, технической подготовленностью их тренированности, технико-тактическими задачами.

Физическая подготовка. Основными задачами физической подготовки являются: укрепление здоровья, повышение морфофункциональных возможностей, воспитание и совершенствование двигательных качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) – часть процесса спортивной подготовки, которая направлена на совершенствование физических (двигательных) качеств, обеспечивающих эффективную технику и тактику игры.

Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма занимающегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3. Улучшение морально-волевой подготовки.

4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений

Общая специальная подготовка (СФП) – процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для занятия танцевальным спортом.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием ОФП. Задачи ее, естественно, более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для танцевального спорта.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технического совершенствования в танцевальном спорте.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении (специализируемого) упражнения.

Техническая подготовка направлена на создание рациональной системы движений спортсмена, с помощью которой он достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятия спортом можно представить как обучение технике, переходящее в ее совершенствование.

Тактическая подготовка – целесообразное использование способов ведения состязаний, подчиненных определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели. Тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. В танцевальном спорте основой является групповая тактика. Активная тактика – навязывание противнику действия, выгодных для себя. Пассивная тактика – умышленное предоставление инициативы противнику с тем, чтобы в нужный момент победить финишным рывком.

Теоретическая подготовка начинается с первого года обучения в специализированных спортивных учреждениях и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена.

В круг вопросов теоретических занятий входят: история развития танцевального спорта, физическая культура и спорт в России и СССР, основы гигиены спортсмена, предупреждение спортивного травматизма, основы техники и тактики, основы тренировки и правил соревнований.

Теоретические занятия организуются в форме лекций или бесед.

Помимо занятий, предусмотренных учебным планом, имеют место лекции, доклады мастеров спорта, коллективные посещения соревнований с последующим разбором их т.д. Все эти формы призваны содействовать закреплению полученных знаний, умений и навыков и достижению конечного результата обучения.

Психологическая подготовка. Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

Контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль (таблица 12).

Оперативный контроль - это контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, элемента и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

Текущий контроль - это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Этапный контроль - это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Таблица 12

Основное содержание комплексного контроля и его разновидности

Разновидность и комплексного контроля	Направления контроля			
	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями	Контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов	Контроль за состоянием внешней среды
		Контроль тренировочной деятельности (ТД)	Контроль соревновательной деятельности (СД)	
Этапный	а) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки; б) анализ динамики показателей СД на всех соревнованиях этапа	а) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки; б) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки	За климатическими факторами (температура, влажность, ветер, солнечная радиация), за качеством инвентаря, оборудования, покрытий спортивных сооружений, характеристикой трасс соревнований и тренировки, скольжением, поведением зрителей и объективностью судейства на соревнованиях и их влиянием на результаты в спортивных соревнованиях и контрольных тренировочных занятиях
Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки (если она предусматривается планом)	а) построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки; б) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение их содержания	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями	
Оперативный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий	

Тестирование. Разновидность методов контроля. Для оценки индивидуальных особенностей адаптации организма к работе необходимо комплексное тестирование, позволяющее получить сведения о различных морфофункциональных и психофизиологических показателях конкретного человека.

3.4. Средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий

3.4.1. Средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения.

Основные средства, применяемые в процессе спортивной подготовки в танцевальном спорте:

- общеразвивающие упражнения,
- специально-подготовительные упражнения,
- соревновательные упражнения.

Каждая группа упражнений отличается по условиям проведения, направленности воздействия и поэтому применяются для решения различных задач каждого очередного этапа спортивной подготовки. Упражнения находятся в определенной взаимосвязи от этапа подготовки, задач конкретного занятия, возраста, пола, подготовленности, стажа занимающихся и условий проведения занятий.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. *Общеподготовительные упражнения* не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств спортсмена, повысить его общую тренированность. Объем общеподготовительных упражнений теоретически не имеет пределов.

Однако в конкретном тренировочном процессе используется сравнительно ограниченное их количество. Объясняется это тем, что в условиях глубокой специализации и дефицита тренировочного времени спортсмен отбирает только те общеподготовительные упражнения, которые, так или иначе способствуют его специализации.

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования: общая физическая подготовка спортсмена на ранних этапах спортивного пути должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития, а на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и определяющих спортивный результат физических способностей.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае, а, следовательно, относительно ограничены по объему.

Понятие «специально-подготовительные упражнения» является собирательным, так как объединяет целую группу упражнений:

- 1) подводящие упражнения;
- 2) подготовительные упражнения;
- 3) упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения (элементы соревновательной вариации);
- 4) имитационные упражнения;
- 5) упражнения из смежных видов спортивных упражнений (сальто из акробатики для прыгуна в воду).

Выбор специально-подготовительных упражнений зависит от задач тренировочного процесса.

Соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивного состязания и выполняются по возможности в соответствии с правилами соревнований.

По характеру воздействия на основные физические качества. Эти упражнения можно подразделить на скоростно-силовые и требующие преимущественного проявления выносливости, а также комплексные – воздействующие на широкий круг физических способностей. В этих видах соревновательных упражнений комплексное проявление основных физических качеств происходит в условиях постоянной и внезапной смены ситуации и форм движений.

3.4.2. Методические принципы физического воспитания

Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах.

I. Принципы сознательности и активности

Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитываемые. Понимание существа заданий, их активное и заинтересованное выполнение, что ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий, обуславливает творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков в жизни. Эти давно помеченные закономерности и лежат, прежде всего в основе принципа сознательности и активности.

Принципы сознательности и активности раскрывается в следующих требованиях:

1. Формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий.
2. Стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений.

3. Воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям.

Существенную роль в развитии активности занимающихся играют систематическая оценка и поощрение достигнутых ими успехов. Речь идет не только о текущей оценке, которую дает преподаватель по ходу занятий, но и о специальной системе оценочных нормативов и поощрительных мер, выражающих официальное одобрение каждого достижения на пути физического совершенствования.

II. Принцип наглядности

Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач – всестороннее развитие органов чувств.

1. Наглядность – необходимая предпосылка освоения движений.
2. Наглядность – неотъемлемое условие совершенствования двигательной деятельности.
3. Взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности.

III. Принцип доступности и индивидуализации

Принцип доступности и индивидуализации называют также принципом учета особенностей воспитуемых и посильности предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают, по существу, одно и то же – необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности, а также и индивидуальные различия физических и духовных способностей.

Особое значение этого принципа в области физического воспитания обусловлено тем, что здесь подвергаются интенсивным воздействиям жизненно важные функции организма. Умелое соблюдение принципа доступности индивидуализации является залогом оздоровительного эффекта физического воспитания. Вместе с тем это и одна из необходимых предпосылок активности занимающихся и ускоренного достижения ими намеченных целей.

Суть данного принципа в области физического воспитания раскрывают следующие основные положения.

1. Определение меры доступного
2. Методические условия доступности
3. Индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания.

IV. Принципы систематичности

Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередований нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами содержания.

1. Непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.
2. Повторяемость и вариативность
3. Последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

IV. Принципы постепенного повышения динамичности

Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ним нагрузок.

1. Необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок.
2. Условия усложнения заданий и формы повышения нагрузок.

Организм приспосабливается к той или иной нагрузке не сразу. Необходимо определенное время, чтобы успели произойти адаптационные перестройки, позволяющие подняться на новый, более высокий уровень тренированности. При этом для различных функциональных и структурных изменений требуются неодинаковые сроки.

3.4.3. Методы обучения и тренировки

Рекомендуемые практические методы спортивной тренировки в виде спорта «танцевальный спорт», основанные на двигательной деятельности спортсмена.

Словесные и сенсорные методы – методы использования слова и чувственной информации.

В тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктажа (разъяснения задания);
- сопроводительного пояснения (комментарии по ходу выполнения);
- указаний и команд (в повелительном наклонении);
- оценки (текущая коррекция выполнения);
- словесного отчета и взаимопояснения;
- самопроговаривания стержневых установок выполнения (например, «сильнее», «держаться» и др.

Посредством сенсорных методов обеспечивается **наглядность**: в физическом воспитании, наряду с визуальным восприятием, включает слуховые и мышечные ощущения, что позволяет создание более полной картины выполнения движений, действий, деятельности в целом.

Формы реализации сенсорных методов:

- показ упражнения;
- демонстрация наглядных пособий;
- использование моделей и макетов;

-кино- и видео- демонстрации;

-избирательно-сенсорная демонстрация отдельных параметров движений с использованием аппаратных устройств и методик.

В состав сенсорных методов входят:

-метод направленного «прочувствования» движения связанные с использованием специальных тренажерных устройств (с акцентом на основе или каких-либо деталей техники);

-метод ориентирования (введение в задание дополнительных ориентиров);

-методы лидирования и текущего программирования (видео-, звуко- лидеры и пр.).

Метод упражнений

Этот метод позволяет воздействовать на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется образ движения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого упражнения. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Их сочетание позволяет тренеру быстрее научить танцевальному движению.

Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения.

При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод имеет несколько разновидностей:

- а) самостоятельное выполнение изучаемого движения;
- б) выполнение упражнения с направляющей помощью;
- в) замедленная или быстрая проводка.

С помощью расчлененного метода изучаются технически сложные танцевальные движения. Они предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части, и каждая из них изучается отдельно.

При разучивании танцевального движения этим методом могут использоваться такие методические приемы, как:

- а) временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе движения;
- б) проводка в изучаемой части или фазе движения;
- в) имитация движения;
- г) изменение исходных и конечных условий движения;
- д) освоение главного в технике исполнения движения.

Обучение танцевальным движениям будет успешно, если соблюдать следующие условия:

Первое условие успешной организации обучения танцевальному движению - точная оценка степени готовности занимающегося. В связи с этим оценка потенциальных возможностей ученика проводится по следующим параметрам:

- двигательная подготовка (объем и характер освоенных движений, типичные затруднения при разучивании движений, наличие в арсенале двигательного опыта движений, сходных с новым);
- физическая подготовка (уровень развития тех качеств, которые имеют решающее значение для овладения новым движением);
- развитие психических качеств (реакции ученика на длительное нервное напряжение и других личностных качеств).

Второе условие - составление программы обучения на основе анализа структуры движения и знания индивидуальных особенностей ученика.

Третье условие - умелое управление процессом освоения движения, которое осуществляет тренер на основе анализа результатов действия ученика и выбора корректирующих команд и контрольных заданий.

Четвертое условие - наличие соответствующих условий и средств обучения. К ним относятся: помещение (зал, площадка), методические средства обучения (схемы, рисунки, и др.), средства технического обеспечения (видеокамера, ноутбук, музыкальные центры и др.).

Игровой метод

Значительно повышает эмоциональность занятия, мобилизует занимающихся на выполнение различных движений, помогает преодолевать усталость. Чаще игровой метод используется в группах занимающихся на этапах начальной подготовки. Целесообразно использовать те упражнения, которые способствовали бы освоению нужных двигательных действий.

Соревновательный метод

Этот метод помогает повысить эффект тренировки. При использовании метода, занимающиеся должны знать итоговый результат своей деятельности. На начальном этапе спортивной подготовки в виде соревнования можно выполнять упражнения по балльно-рейтинговой системе оценивания. Соревновательный метод применяется на всех этапах спортивной подготовки в различных формах. Он является средством промежуточного контроля и позволяет выявить наиболее перспективных спортсменов.

3.4.4. Формы организации тренировочных занятий

В зависимости от цели и задач в подготовке танцоров используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и психологической.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или технико-тактической.

Организационной формой и методической основой проведения тренировки являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной группой.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные танцоры получают самостоятельные задания.

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В *индивидуальных занятиях* используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и спортсменом. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

3.4.5. Основы и этапы обучения движениям

Движения, которые осваиваются на занятиях танцевального спорта, очень разнообразны: от простых движений отдельными звеньями тела, простых поз и положений до сложных двигательных действий, связанных с максимальным проявлением физических и двигательных способностей. Поэтому овладение одними движениями происходит относительно легко, для их освоения достаточно увидеть выполнение движения или запомнить их название. Овладение другими движениями связано с продолжительной и напряженной работой на тренировочном занятии.

Чувство ритма – это способность точно воспроизводить и направленно изменять скоростно-силовые и пространственные параметры движений. Чувство ритма развивается благодаря музыке и ритмизованным движениям. Если рассмотреть различные определения танца и сравнить с ними результаты содержательного и структурного анализа ритмики как предмета музыкального воспитания, связанного с культурой человеческого движения, становится ясным, что ритмика – это раздел танца, специфическими задачами которого являются формирование координации, ловкости, гибкости. Во время занятий спортивными танцами и во время участия в соревнованиях все участники демонстрируют понимание музыки и ритма. Проблема ритмичности исполнения танца состоит в том, что сначала ухо танцора слышит удар ритма и только после этого тело начинает двигаться. Поэтому, какова бы ни была скорость реакции танцора, он все равно будет опаздывать, хоть и на мельчайшую долю временного интервала. Тренировка восприятия и исполнения ритма заключается в том, чтобы научиться предугадывать следующий удар ритма, готовиться к движению до удара и совершать движения таким образом, чтобы самый устойчивый момент (баланс, пауза, вставание на ногу), пришелся точно на удар.

К танцевальным способностям также относят: выразительность движений (артистичность), точность исполнения движений, взаимодействие (синхронность) в паре.

Помимо этого при оценке выступления пары на соревнованиях оценке подлежит *музыкальность* – умение размещать танцевальные движения в музыкальной восьмерке.

Обучение конкретному танцевальному движению можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап – ознакомление с изучаемым движением, создание о нем предварительного представления;

Второй этап – углубленное разучивание движения;

Третий этап – закрепление и совершенствование техники исполнения движения.

Четкую границу между этапами провести трудно, но их выделение удобно для уточнения частных задач и подбора методических приемов для их решения.

В результате первичных сведений о новом движении (форме, амплитуде, направлении действия, отдельных положениях и др.) и двигательного опыта, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Четкость представления об изучаемом упражнении, его образ служит основой сознательного овладения упражнением. Формирование образа танцевального движения происходит в соответствии с теорией отражения: чувственная форма его познания дополняется рациональной (осознанной) и результаты обеих форм познания проверяются в практике.

Представление о танцевальном движении формируется на основе информации, поступающей в центральную нервную систему от сенсорных систем. В результате начинают функционировать психические процессы: ощущения, восприятия, представления (чувственная форма познания) вплоть до активной мыслительной деятельности и включения в процесс познания личностных свойств танцора (формируется отношение к изучаемому движению). И после того, как вся информация о движении будет переработана, и создан живой образ упражнения, танцор получает основания для его осознанного выполнения. Успех зависит от четкости сформированного представления и способностей танцора выполнить танцевальное движение в соответствии с его образом.

Для создания у танцоров предварительного представления о танцевальном движении используются следующие методические приемы: название танцевального движения, показ, объяснение его значения и техники исполнения, опробование.

При разучивании танцевального движения уточняются полученные ранее представления о нем по возможно большему числу параметров техники движений, устанавливается самоконтроль за движениями, устраняются ошибки в

технике исполнения, совершенствуется культура движений, происходит овладение основами техники танцевального движения.

Методика обучения на этом этапе складывается, в основном, из методов целостного выполнения изучаемого упражнения с избирательным совершенствованием деталей техники.

Для уточнения представления об упражнении большое значение имеет взаимодействие в работе сенсорных систем: двигательной, зрительной, слуховой, вестибулярной, тактильной. В каждом конкретном случае ведущую роль играет какая-либо одна из них.

В первых попытках исполнения сложного упражнения трудно избежать неточных, ошибочных движений, и здесь большое значение имеет своевременное исправление допущенных неточностей. Для этого педагогу необходимо постоянно уточнять представления учеников о танцевальном движении, их собственных возможностях выполнять его, научить осуществлять контроль и самоконтроль за своими действиями, своевременно вводить дополнительные объяснения техники движений.

Ошибка – это действие, не позволившее достичь поставленной цели. Причинами ошибки могут быть: недопонимание техники исполнения танцевального движения; слабо развитые способности; недисциплинированность; отсутствие целеустремленности; недостаточная нравственная воспитанность. Нельзя допускать ошибочных действий – впоследствии очень сложно устранить «въевшуюся» ошибку.

Продолжительность этапа разучивания танцевального движения зависит от сложности его структуры, от уровня общей и специальной подготовленности занимающихся к овладению им, от типа их нервной системы и от методического мастерства педагога. Данный этап обычно заканчивается, когда обучаемые могут правильно выполнить разучиваемое танцевальное упражнение, хотя при этом еще возможны отдельные неточности в выполнении некоторых деталей техники танцевальных движений.

Перечисленные выше методические приемы являются основными, они подтверждены практикой или вытекают из нее. При этом предоставляются большие возможности для творчества. Большие возможности открываются при изучении и воспитании личностных свойств танцоров. Это почти не изученный вопрос, хотя именно личностные качества показывают, чем богат человек от природы, что вложено в него воспитанием, на что он способен в любом виде деятельности.

После устранения ошибок, когда движение выполняется уже достаточно уверенно и точно, переходят к совершенствованию техники его исполнения. Учащихся приучают выполнять танцевальные движения в меняющихся условиях занятий. В этом случае могут использоваться следующие методические приемы:

а) соединение изученного движения с другими или включение его в различные комбинации, выполнение их на тренировках в непривычных для занимающихся условиях;

б) приглашение на тренировку опытных судей с целью оценки качества выполнения изученных движений и вариаций, соревнование на лучшее исполнение танцевальных движений;

в) выполнение упражнений на фоне утомления, эмоционального возбуждения или угнетения и др.;

г) искусственное затягивание времени выполнения вариации.

Это позволяет довести степень владения движением до уровня прочного автоматизированного навыка, благодаря которому занимающийся выполняет движения в различных условиях (турниры и выступления) на протяжении длительного промежутка времени.

После завершения процесса обучения танцевальному движению основные усилия могут быть направлены на выполнение вариантов освоенного движения, имеющих сходные детали с предыдущим; на изменение условий выполнения, например, в различных соединениях с другими упражнениями.

Основные приемы

ПОЗИЦИЯ В ПАРЕ - один из наиболее важных моментов. Хорошая позиция придаёт паре изящество и лёгкость, улучшает баланс, облегчает ведение и позволяет партнеру держать контакт, особенно в свинговых танцах. Результат соревнования часто зависит от правильной осанки. Отсюда старая поговорка, "Постоянная работа над осанкой – залог совершенствования".

РИТМ - если пара не танцует в такт с музыкой, никакое мастерство в любом другом аспекте не может это скрыть или компенсировать. Музыка это всё.

ЛИНИЯ - этим мы подразумеваем длину и растяжение тела от носка до головы. Красивые и хорошо выполненные линии, прямо или косвенно увеличивают объём фигур.

РАМКА - правильное неподвижное положение рук, устанавливаемое в закрытых танцах. Линия рук партнёров должна быть прямой от локтя до локтя. Руки должны образовывать своего рода овал, который при изменении объёма рамки должен сохранять форму для того, чтобы партнёры оставались в правильной позиции друг относительно друга, не вываливались. Пара должна быть красивой.

БАЛАНС. Существует два вида баланса - нейтральный и центральный. При центральном балансе вес тела равномерно распределён на обе ноги. При нейтральном - вес тела на одной ноге. Весь танец - это переход из нейтрального баланса в центральный и наоборот. Если пара не находится в состоянии равновесия, танец становится тяжелым, ломаются линии, в конце концов можно просто упасть.

ДИСТАНЦИЯ МЕЖДУ ПАРТНЁРАМИ - должна быть достаточной для того, чтобы партнёры не мешали друг другу. При это не следует забывать, что при слишком большой дистанции партнёрам будет сложно находить баланс - танец потеряет лёгкость.

МУЗЫКАЛЬНОСТЬ - все движения в танце должны соответствовать специфике музыки - выделяться сильные доли, плавно прорабатываться слабые.

Например, в румбе на шаг приходится на сам удар, а длительность ноты (счёт «и») - это снижения, работа бёдер. Чем дольше счёт «и» тем быстрее и выразительнее румба. В танго ноги танцуют достаточно вязко, а движения головой весьма активны. Этим достигается и скорость и плавность.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ - пара танцует эмоционально, показывая зрителям их отношение к музыке или это закомплексованная пара, которая не может показать красоту танца.

ЭНЕРГИЯ - Энергия танца захватывает зрителей. Я заметил, что в джайве всегда есть наиболее яркая пара, которая выигрывает этот танец. Но энергия должна быть управляемой. Например, мощное движение весьма полезно в вальсе и фокстроте, но только если оно достигается за счёт свинга, а не только длиной шага. Движения должны соответствовать музыке. Например, в медленном вальсе накопление энергии происходит за счёт снижения между счётами "три" и "раз". А высвобождение энергии на счёт "раз" должно быть управляемым и поддерживаться при вырастании на "два" и "три". То же самое и в остальных танцах.

РАБОТА НОГ И СТОПЫ - скользящее движение (как будто на лыжах) стопы по полу в фокстроте даёт плавность; намеренный подъём стопы в танго подчёркивает стаккато; правильная работа колен придаёт румбе некоторую «модность», а натяжение носков - это не поддержка ноги, а увеличение длины линии. Использование этих четырех приёмов и правильная работа стопы опорной ноги позволяют добиться мощного и быстрого шага.

ШЕЙП - это отдельный разговор. Он нужен для того, чтоб шикарно показать партнёршу зрителям и судьям (например, в классической для пасодобля фигуре «плащ» или после поворотов в танго). Шейп достигается различными способами. В стандарте шейп достигается растяжением партнерши вверх и вправо от партнёра.

ВЕДЕНИЕ - Единственный критерий - партнёрша должна быть лёгкой. При неправильном ведении лёгкости достичь невозможно. Каждый человек индивидуален, поэтому изучение партнёра - долгая и тяжелая, но весьма нужная

работа. Достичь полного взаимопонимания удаётся крайне редко (такие пары становятся великими), чаще партнёры просто подстраиваются друг под друга.

FLOORCRAFT - "Видение паркета" В это понятие входит не только умение уходить от столкновения, но и умение танцевать без остановок в окружении других пар, когда, кажется, что идти уже некуда. Здесь и проявляется станцованность пары – партнёр должен выбирать правильные направления и вести партнёршу, а та, в свою очередь, должна понимать, что от неё хочет партнёр в той или иной ситуации.

СТИЛЬ ПАРЫ - Как пара смотрится вместе, костюмы, поведение на паркете. Это тоже далеко не самый последний критерий оценки.

3.4.6. Классификация танцоров в танцевальном спорте

Чтобы создать более или менее равноценную конкуренцию на танцевальной площадке, в танцевальном спорте введена система классов, отображающая уровень подготовки танцоров и система возрастных категорий, распределяющая танцоров по возрастным группам. Для выхода на первое соревнование им присваивается один из самых низших классов (Н), который они впоследствии могут сменить на более высокий, заняв на соревнованиях определенные места и заработав определенные очки. В низших классах нельзя танцевать все танцы и все элементы. У каждой группы есть правило по движениям, где не всё можно исполнять. Чем выше класс, тем больше танцев и движений исполняется на соревнованиях. Высший класс мастерства у танцоров «М класса».

Классификация танцоров по уровню подготовки (Правила СТСП)

«Н класс»: в этом классе танцуют медленный вальс, квикстеп, ча-ча-ча, джайв .

«Е класс»: спортивный класс, который тоже может быть стартовым. В этом классе исполняется 6 танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча и джайв. Для перехода в следующий класс необходимо набрать

16 — 23 очков на соревнованиях (количество очков может быть различно в различных танцевальных организациях).

«D класс»: В этом классе исполняются все танцы «E класса» и добавляются 2 танца: танго и румба. Для перехода в следующий класс необходимо набрать 18-28 очков на соревнованиях.

«C класс»: Разрешено исполнение хореографии не из базового списка фигур. А также добавляются два танца: пасодобль и медленный фокстрот.

«B класс»: Спортсмены этого класса получают возможность исполнять позы, поддержки. Также танцоры получают возможность исполнять либо только европейскую программу, либо только Латиноамериканскую, или же обе программы (двоеборье, десятка).

«A класс»: Класс профессионалов.

«S класс»: От Зондер — «особый» — присваивается решением Президиума национальной федерации по результатам национального Чемпионата или Первенства.

«M класс»: Международный, мастер класс — высший в танцевальном спорте (только в России)

Классификация танцоров по возрастным группам

- Новички 5-7 лет — старшему в текущем году исполняется 6 лет и младше (по году рождения) P.S.: Официальные соревнования по этой группе в 2009 году начали проводиться.

- Дети 0 — старшему в текущем году исполняется 5-7 лет (по году рождения)

- Дети 1 — старшему в текущем году исполняется 8-9 лет (по году рождения)

- Дети 2 — старшему в текущем году исполняется 10-11 лет (по году рождения)

-Юниоры 1 — старшему в текущем году исполняется 12-13 лет (по году рождения)

- Юниоры 2 — старшему в текущем году исполняется 14-15 лет (по году рождения)
- Молодёжь — старшему в текущем году исполняется 16-18 лет (по году рождения)
- Молодежь 2 — старшему в текущем году исполняется 19-20 лет (по году рождения)
- Взрослые — старшему в текущем году исполняется 21 год и более (по году рождения)
- Сеньоры 1 — младшему в текущем году исполняется 30 лет и старше (по году рождения)
- Сеньоры 2 — младшему в текущем году исполняется 40 лет и старше (по году рождения)
- Сеньоры 3 - младшему в текущем году исполняется 65 лет и старше
- Сеньоры 4 - младшему в текущем году исполняется 80 лет и старше (по году рождения)

Второй партнер в паре может быть моложе нижней возрастной границы своей возрастной категории: в Дети 2, Юниоры 1, Юниоры 2, Молодёжь максимум на четыре года, в категории взрослые — максимум на пять лет.

Младший партнёр в категории сеньоры должны быть не моложе 30 лет, старший - не моложе 35 лет. Редко, но все ещё встречаются соревнования в категории «Дети Войны» для спортсменов, рожденных в период 1941—1945 годов.

Критериев, по которым судья мог бы оценивать, слишком много, чтобы подробно рассматривать каждый в тот отрезок времени, что отведён для выступления, тем более что, по крайней мере шесть пар судятся одновременно. Поэтому, судья полагается на общее впечатление, которое оставляет пара. Опытный судья видит оцениваемый танец комплексно и может быстро оценить все факторы.

3.5. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем выше нагрузка, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Величина нагрузки отражается и в характере восстановительных процессов: после незначительных нагрузок они протекают в течение десятков минут или нескольких часов, большие нагрузки могут вызвать длительный период последствий, достигающий нескольких суток.

Величина нагрузки может быть охарактеризована степенью вызываемого ею утомления. Следует различать такие виды нагрузки занятий: малую, среднюю, значительную, большую (таблица 13).

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта танцевальный спорт способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие

каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

Таблица 13

Характеристика видов нагрузки

Нагрузка	Критерии видов нагрузки	Решение задачи
Малая	Наступление первой фазы периода устойчивой работоспособности (15-20% объема работы, выполняемой до наступления явного утомления)	Поддержание достигнутого уровня тренированности, ускорение процессов восстановления после предшествующих нагрузок
Средняя	Наступление второй фазы устойчивой работоспособности (40-60% объема работы, выполненной до наступления явного утомления)	Поддержание достигнутого уровня тренированности, решение частных задач подготовки
Значительная	Наступление фазы скрытого (компенсированного) утомления (60-75% объема работы, выполненной до наступления явного утомления)	Стабилизация и дальнейшее повышение тренированности
Большая	Наступление явного утомления	Повышение тренированности

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь

вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны. Основными формами тренировочного процесса подготовки являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные и товарищеские игры, тренировочные занятия в спортивнооздоровительном лагере и на тренировочных сборах, восстановительнопрофилактические и оздоровительные мероприятия.

Систематическое выполнение определенного вида физических упражнений вызывает два основных позитивных функциональных эффекта:

1. Усиление максимальных функциональных возможностей всего организма в целом и его ведущих систем;

2. Повышение экономичности и эффективности деятельности всего организма, его органов и систем при выполнении физических упражнений.

В основе этих двух положительных эффектов лежат:

- структурно-функциональные изменения в ведущих органах и системах (размеры сердца, состав крови, объем легких) в процессе выполнения физических упражнений;

- совершенствование центральной нервной системы, нейрогуморальной (эндокринной) и автономной клеточной регуляции функций в процессе выполнения физических упражнений.

Мера повышения работоспособности непосредственно обусловлена величиной нагрузки.

Выбор соответствующих оптимальных для человека нагрузок определяется целями занятий, которые могут представлять собой: реабилитацию после различного рода перенесенных заболеваний и травм, а также восстановление и поддержание тонуса организма в случае серьезных хронических заболеваний;

- восстановительно-оздоровительную деятельность для снятия психологического и физического напряжения после трудовой деятельности (отдых и позитивное социальное общение);

- поддержание физической тренированности на существующем уровне;

- повышение физической подготовки, развитие функциональных возможностей организма в целом и его отдельных органов и систем.

При этом должен соблюдаться принцип постепенности повышения нагрузок с ростом тренированности.

Основными параметрами физической нагрузки являются ее *интенсивность*, *длительность* и *частота*, которые вместе определяют *объем тренировочной нагрузки*. Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочного эффекта, а также важны их взаимозависимость и взаимное влияние. Важнейший фактор, влияющий на тренировочный эффект – интенсивность нагрузки.

При определении интенсивности тренировочных нагрузок по ЧСС используются два показателя: пороговая и пиковая ЧСС. *Пороговая* ЧСС – это наименьшая ЧСС (интенсивность), ниже которой тренировочный эффект не возникает. *Пиковая* ЧСС – наибольшая ЧСС (интенсивность), которая не должна быть превышена в процессе тренировки. Пороговая ЧСС не должна превышать 75 % от максимальной ЧСС. Пиковая ЧСС не должна превышать 95 % от максимальной ЧСС. Чем ниже уровень функциональной подготовки человека, тем ниже должна быть интенсивность тренировочной нагрузки. По мере роста тренированности она должна прогрессивно, постепенно расти вплоть до 80-85 % МПК (до 95 % от максимальной ЧСС).

Зоны работы по ЧСС уд/мин.

До 120 – подготовительная, разминочная;

До 120-140 – восстановительно-поддерживающая;

До 140-160 – развивающая выносливость, аэробная;

До 160-180 – развивающая скоростную выносливость;

> 180 – развивающая скорость.

Длительность тренировочных нагрузок

Для появления тренировочного эффекта помимо определенной пороговой интенсивности должна быть обеспечена достаточная длительность нагрузки. Эти показатели взаимосвязаны: при более низкой интенсивности тренировка должна быть более продолжительной. Так, например, увеличение мышечной силы достигается небольшим количеством повторений с близкими к максимальным отягощениями длительностью несколько секунд один раз в день. При этом такая короткая тренировка, развивая силу, не может значительно повлиять, например, на изменение выносливости. Если занятия умеренной интенсивности проходят при ЧСС 130-140 ударов, то продолжительность тренировки должна составлять 15-20 мин.

Общая продолжительность занятий при заметном тренировочном эффекте для тренировки общей выносливости составляет 10-16 недель, для скоростно-силовой подготовки – 8-10 недель.

Частота тренировочных занятий

Влияние частоты тренировочных занятий на тренировочный эффект находится в сложном взаимодействии с другими параметрами тренировочной нагрузки (интенсивностью и длительностью), оно неодинаково для разных целей, видов тренировок и контингента занимающихся. В целом при занятиях физической культурой одинаковый тренирующий эффект может быть достигнут либо относительно короткими (но интенсивными) и ежедневными тренировками или значительно более продолжительными и менее интенсивными занятиями 2-3 раза в неделю.

Частота тренировочных нагрузок зависит от интенсивности и длительности тренировок. Для прироста максимального потребления кислорода, увеличение частоты занятий физической культурой свыше 3 раз в неделю не дает дополнительного тренировочного эффекта.

Объем тренировочной нагрузки складывается из интенсивности, длительности и частоты тренировочных нагрузок. Следовательно, чем чаще и длительнее тренировочные занятия (т. е. больше объем), тем выше их тренировочный эффект, особенно при тренировке выносливости.

Обратимость тренировочных эффектов

Тренировочный эффект постоянно уменьшается после снижения тренировочных нагрузок ниже порогового уровня или вообще исчезает после полного прекращения тренировок. При возобновлении тренировок тренировочный эффект возобновляется.

Эффект detrенировки зависит также от степени общей двигательной активности в период отсутствия тренировок: чем выше общая двигательная активность человека в этот период, тем меньше снижение тренировочного эффекта.

Таким образом, свойство обратимости тренировочного эффекта диктует необходимость регулярных тренировочных занятий с пороговой интенсивностью. Этот важнейший биологический фактор лежит в основе принципа повторности и систематичности тренировок. Регулярные тренировки с

достаточной интенсивностью нагрузки 3 раза в неделю позволяют поддерживать прирост тренировочного эффекта. Снижение частоты тренировок до одного раза в неделю практически не предотвращает исчезновения положительного тренировочного эффекта.

Нагрузка вызывает реакции, оставляющие в организме определенные следы. При систематическом повторении следы суммируются, углубляются, что приводит к существенным морфологическим перестройкам и качественным изменениям (расширению границ функциональных возможностей тех систем, на развитие которых была направлена нагрузка).

Специфической особенностью организма человека является относительно быстрая адаптация к повторной нагрузке.

В большей степени спортивные движения являются смешанными, с преобладанием циклического или ациклического характера.

3.6. Рекомендации по планированию спортивных результатов

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса. МСМК выполняется с 16 лет (таблица 14).

Таблица 14

Статус спортивных соревнований	Пол	Спортивная дисциплина	Требование: занять место
1	2	3	4
Чемпионат мира или Всемирные игры	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье, секвей - европейская программа, секвей - латиноамериканская программа, ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа	1-5
Кубок мира (финал)	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье, секвей - европейская программа, секвей - латиноамериканская программа, ансамбли - европейская программа,	1-4

		ансамбли - латиноамериканская программа	
Чемпионат Европы	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье, секвей - европейская программа, секвей - латиноамериканская программа, ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа	1-4
Кубок Европы (финал)	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье, секвей - европейская программа, секвей - латиноамериканская программа, ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа	1-3

2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта. МС и КМС выполняются с 14 лет (таблица 15).

Таблица 15

Статус спортивных соревнований, общекомандное место	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Требование: занять место		Условия:	
			МС	КМС	Количество пар, групп в виде программы для МС, КМС	Количество спортивных судей, имеющих соответствующую квалификационную категорию спортивного судьи (не менее) для МС, КМС
1	2	3	4	5	6	7
Первенство мира	Юниоры и юниорки (16-18 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	1-6			
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа	1-3			
	Юниоры и юниорки (16-20 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	1-5			
	Юноши и девушки (14-15 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	1-3			

Юношеские Олимпийские игры	Юниоры и юниорки (16-18 лет)	Брейк-данс		1-4		
Первенство Европы	Юниоры и юниорки (16-18 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	1-5			
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа	1-2			
	Юниоры и юниорки (16-20 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	1-4			
	Юноши и девушки (14-15 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	1-2			
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	1-6	7-12		
		Брейк-данс		1-2		
	Юниоры и юниорки (16-18 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	1-3	4-6		
		Брейк-данс		1		
Юноши и девушки (14-15 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье		1-3			
Первенство мира среди студентов	Юниоры и юниорки (17-25 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	1-5			
Чемпионат России	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская программа	1-16	17-32	100	11 ВК
		Двоеборье	1-16	17-30	72	11 ВК
		Секвей - европейская программа, секвей - латиноамериканская программа	1-6	7-10	12	11 ВК
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа	1-2	3-4		11 ВК
		Брейк-данс		1-4		1 ВК
		Брейк-данс - группа		1-2		1 ВК
Кубок России (финал)	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская	1-10	11-30	72	11 ВК

		программа					
		Двоеборье	1-10	11-24	48	11 ВК	
		Секвей - европейская программа, секвей - латиноамериканская программа	1-4	5-8	12	11 ВК	
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа	1	2-4		11 ВК	
Первенство России	Юниоры и юниорки (16-20 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа	1-8	9-30	72	11 ВК	
		Двоеборье	1-8	9-30	48	11 ВК	
	Юниоры и юниорки (16-18 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа	1-9	10-42	100	11 ВК	
		Двоеборье	1-9	10-42	72	11 ВК	
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа		1-3		7 ВК	
	Юноши и девушки (14-15 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа		1-12	100	11 ВК	
		Двоеборье		1-12	72	11 ВК	
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа		1-2		7 ВК	
	Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская программа	1-6	7-18	72	11 ВК
				1-3	4-12	48-71	11 ВК
			Двоеборье	1-6	7-18	48	11 ВК
				1-3	4-12	24-47	11 ВК
Юниоры и юниорки (16-18 лет)		Европейская программа, латиноамериканская программа	1-3	4-18	90	9 ВК	
				1-12	72-89	9 ВК	
		Двоеборье	1-3	4-18	72	9 ВК	
				1-12	48-71	9 ВК	
Юноши и девушки (14-15 лет)		Европейская программа, латиноамериканская программа		1-6	100	7 ВК	
				1-4	48-99	7 ВК	
		Двоеборье		1-6	72	7 ВК	
				1-4	36-71	7 ВК	
Всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП	Юниоры и юниорки (17-25 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа	1-5	6-15	60	11 ВК	
		Двоеборье	1-5	6-15	30	11 ВК	

Чемпионат федерального округа, г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, занявшего в предыдущем году на чемпионате России общекомандное:						
1-3 место	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская программа	1-3	4-12	24	9 ВК
			Условие. На чемпионате федерального округа текущего года МС присваивается при условии отбора на чемпионат России текущего года с чемпионата федерального округа. При другом условии отбора за выполнение требования МС на чемпионате федерального округа присваивается КМС.			
4-6 место	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская программа		1-10	24	9 ВК
				1-5	12-23	9 ВК
7-10 место	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская программа		1-6	24	9 ВК
				1-3	12-23	9 ВК
1-3 место	Мужчины и женщины	Двоеборье	1-2	3-12	18	9 ВК
			Условие. На чемпионате федерального округа текущего года МС присваивается при условии отбора на чемпионат России текущего года с чемпионата федерального округа. При другом условии отбора за выполнение требования МС на чемпионате федерального округа присваивается КМС.			
4-6 место	Мужчины и женщины	Двоеборье		1-10	18	9 ВК
				1-5	8-17	9 ВК
7-10 место	Мужчины и женщины	Двоеборье		1-6	18	9 ВК
				1-3	8-17	9 ВК
1-3 место	Мужчины и женщины	Секвей - европейская программа, секвей - латиноамериканская программа, ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа		1-3		3 ВК
4-6 место				1-2		3 ВК
7-10 место				1		3 ВК
Первенство федерального округа, двух и более федеральных	Юниоры и юниорки (16-18 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа		1-10	40	7 ВК
				1-10	24-39	7 ВК
				1-3	12-23	7 ВК
		Двоеборье		1-10	30	7 ВК
				1-10	18-29	7 ВК

округов, первенства г. Москвы и г. Санкт- Петербурга			1-3	8-17	7 ВК
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа	1		3 ВК
	Юноши и девушки (14-15 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа	1-6	24	5 ВК
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Мужчины и женщины	Двоеборье	1-6	18	5 ВК
		Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье, секвей - европейская программа, секвей - латиноамериканская программа	1-3		3 ВК
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа	1-2		3 ВК
		Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	1-2		3 ВК
Кубок субъекта Российской Федерации (финал)	Мужчины и женщины	Секвей - европейская программа, секвей - латиноамериканская программа	1-2		3 ВК
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа	1		3 ВК
		Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	1-2		3 ВК
Иные условия	<p>1. МС присваивается при наличии КМС, КМС присваивается при наличии I спортивного разряда.</p> <p>2. В случае выполнения требований для присвоения МС, при наличии I спортивного разряда, присваивается КМС.</p> <p>3. При проведении чемпионата двух и более федеральных округов с участием спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации из двух и более федеральных округов, г. Москвы и г. Санкт-Петербурга МС присваивается за выполнение требования, если все участвующие в спортивном соревновании указанные федеральные округа, г. Москва, г. Санкт-Петербург заняли не ниже 3 общекомандного места на чемпионате России в предыдущем году в спортивных дисциплинах "европейская программа", "латиноамериканская программа" и "двоеборье".</p> <p>4. Один из спортсменов в паре может быть моложе, чем предусмотрено соответствующей возрастной группой, но не более чем на 2 года. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово "ансамбли" 50% от общего числа спортсменов-участников одного ансамбля могут быть моложе, чем предусмотрено соответствующей возрастной группой, но не более чем на 2 года.</p> <p>5. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</p>				

3. Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов. I спортивный разряд выполняется с 11 лет, II-III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды - с 7 лет (Таблица 16).

Таблица 16

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Требование: занять место						
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды			
			I	II	III	I	II	III	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины и женщины	Брейк-данс	3-8						
	Юниоры и юниорки (16-18 лет)	Брейк-данс	2-4						
	Юноши и девушки (14-15 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	4-6						
	Юноши и девушки (12-13 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	1-6	7-12	13-24				
Чемпионат России	Мужчины и женщины	Брейк-данс	5-16						
		Брейк-данс - группа	3-8						
Первенство России	Юниоры и юниорки (16-18 лет)	Брейк-данс	1-8	9-16	17-32				
	Юноши и девушки (до 16 лет)	Брейк-данс - группа	1-4	5-8	9-16				
	Юноши и девушки (14-15 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	13-48						
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа	3-4						
	Юноши и девушки (11-15 лет)	Брейк-данс		1-8	9-16	17-32			
	Юноши и девушки (12-13 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	1-12	13-36	37-48				
Ансамбли - европейская программа,		1-2	3-4	5-6					

		ансамбли - латиноамериканская программа						
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Юниоры и юниорки (16-18 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа	13-48	Условие: участие в соревнованиях 72-89 пар				
		Двоеборье	13-48	Условие: участие в соревнованиях 48-71 пары				
	Юноши и девушки (14-15 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа	7-36	Условие: участие в соревнованиях 100 и более пар				
			5-24	Условие: участие в соревнованиях 48-99 пар				
		Двоеборье	7-36	Условие: участие в соревнованиях 72 и более пар				
			5-24	Условие: участие в соревнованиях 36-71 пары				
Юноши и девушки (12-13 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	1-6	7-20	21-36				
Всероссийские физкультурные мероприятия, включенные в ЕКП	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская программа	1-3	4-6	7-10			
		Двоеборье	1-3	4-6	7-10			
	Мальчики и девочки (10-11 лет)	Двоеборье				1-12	13-24	25-48
	Мальчики и девочки (7-9 лет)	Двоеборье				1-6	7-12	13-18
Чемпионат федерального округа, г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, занявшего в предыдущем году на чемпионате России общекомандное:								
4-6 место	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская программа	11-20	Условие: участие в соревнованиях 24 и более пар				
			6-10	Условие: участие в соревнованиях 12-23 пары				
7-10 место	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская программа	7-18	Условие: участие в соревнованиях 24 и более пар				
			4-9	Условие: участие в соревнованиях 12-23 пары				
4-6 место	Мужчины и женщины	Двоеборье	11-16	Условие: участие в соревнованиях 18 и более пар				
			6-8	Условие: участие в соревнованиях 8-17 пар				
7-10 место	Мужчины и женщины	Двоеборье	7-15	Условие: участие в соревнованиях 18 и более пар				
			4-7	Условие: участие в соревнованиях 8-17 пар				

1-3 место	Мужчины и женщины	Секвей - европейская программа, секвей - латиноамериканская программа, ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа	4-5						
4-6 место			3-4						
7-10 место			2-3						
Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, г. Москвы и г. Санкт-Петербурга	Юниоры и юниорки (16-18 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа	11-30	Условие: участие в соревнованиях 40 и более пар					
			11-20	Условие: участие в соревнованиях 24-39 пар					
			4-9	Условие: участие в соревнованиях 12-23 пары					
		Двоеборье		11-25	Условие: участие в соревнованиях 30 и более пар				
				11-15	Условие: участие в соревнованиях 18-29 пар				
				4-7	Условие: участие в соревнованиях 8-17 пар				
	Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа		2-3						
	Юноши и девушки (14-15 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	7-24						
			Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа	1	2-3	4-6			
	Юноши и девушки (12-13 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье		1-24	25-36	37-48			
Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа				1	2-3	4-6			
Мальчики и девочки (10-11 лет)	Двоеборье				1-12	13-24	25-48		
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа				1-3	4-6		
Чемпионат субъекта Российской Федерации	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье,	4-6						

(кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)		секвей - европейская программа, секвей - латиноамериканская программа						
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа	3-4					
		Брейк-данс		1-8	9-16	17-32		
		Брейк-данс - группа		1-4	5-8	9-16		
Кубок субъекта Российской Федерации (финал)	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье, секвей - европейская программа, секвей - латиноамериканская программа	3-5					
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа	2-3					
		Брейк-данс		1-4	5-8	9-16		
		Брейк-данс - группа		1	2-4	5-8		
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Юниоры и юниорки (16-18 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	1-12	13-20	21-24			
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа	1-2	3-4				
		Брейк-данс		1	2-4	5-8		
	Юноши и девушки (до 16 лет)	Брейк-данс - группа			1	2-4	5-8	
	Юноши и девушки (14-15 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	1-12	13-18	19-24			
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа		1-2	3-4			
	Юноши и девушки (11-15 лет)	Брейк-данс			1-8	9-16	17-32	
	Юноши и девушки (12-	Европейская программа, латиноамериканская		1-12	13-18	19-24		

	13 лет)	программа, двоеборье						
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа			1	2-3		
	Мальчики и девочки (10- 11 лет)	Двоеборье				1-6	7-12	13- 24
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа				1-2	3-4	
	Мальчики и девочки (7-10 лет)	Брейк-данс			1-8	9-16	17- 32	
	Мальчики и девочки (7-9 лет)	Двоеборье					1-6	7-12
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа					1-2	3-4
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	1-6	7-12				
	Юниоры и юниорки (16-18 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	1-5	6-10	11-16			
	Юноши и девушки (14- 15 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье	1-4	5-10	11-18			
	Юноши и девушки (12- 13 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье		1-6	7-12	13- 24		
	Мальчики и девочки (10- 11 лет)	Двоеборье				1-5	6-12	13- 24
	Мальчики и девочки (7-9 лет)	Двоеборье				1	2-4	5-12
Физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская программа	1	2-4	5-8			
		Двоеборье	1	2-4	5-8			
	Мальчики и девочки (7-9 лет)	Двоеборье					1-3	4-10
Чемпионат муниципального образования	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье		1-4	5-6			

		Секвей - европейская программа, секвей - латиноамериканская программа		1-3	4-5				
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа		1	2-3				
		Брейк-данс			1-8				
		Брейк-данс - группа			1-4				
Первенство муниципального образования	Юниоры и юниорки (16-18 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье		1-3	4-6				
		Ансамбли - европейская программа Ансамбли - латиноамериканская программа			1-2				
		Брейк-данс			1-4				
	Юноши и девушки (до 16 лет)	Брейк-данс - группа				1-4	5-8	9-16	
	Юноши и девушки (14-15 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье		1-3	4-6	7-18			
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа				1-3	4-6		
	Юноши и девушки (11-15 лет)	Брейк-данс				1-8	9-16	17-32	
	Юноши и девушки (12-13 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье			1-6	7-12	13-18		
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа				1-3	4-6		
	Мальчики и девочки (10-11 лет)	Двоеборье					1-5	6-10	11-24
		Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа						1-5	6-12
	Мальчики и девочки (7-10 лет)	Брейк-данс					1-8	9-16	

	Мальчики и девочки (7-9 лет)	Двоеборье Ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа					1-4	5-10
Другие спортивные соревнования муниципального образования	Мужчины и женщины	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье		1-3	4-6			
	Юниоры и юниорки (16-18 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье		1-2	3-5			
	Юноши и девушки (14-15 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье			1-3	4-6	7-12	
	Юноши и девушки (12-13 лет)	Европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье			1-4	5-10	11-15	
	Мальчики и девочки (10-11 лет)	Двоеборье					1-3	4-10
	Мальчики и девочки (7-9 лет)	Двоеборье						1-6
Иные условия	1. I-III спортивные разряды присваиваются последовательно. 2. Один из спортсменов в паре может быть моложе, чем предусмотрено соответствующей возрастной группой, но не более, чем на 2 года. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово "ансамбли" 50% от общего числа спортсменов-участников одного ансамбля могут быть моложе, чем предусмотрено соответствующей возрастной группой, но не более, чем на 2 года. 3. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.							

Сокращения, используемые в настоящих требованиях и условиях их выполнения по виду спорта "танцевальный спорт":

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастер спорта;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

ВК - спортивный судья, имеющий квалификационную категорию спортивного судьи "Спортивный судья всероссийской категории".

3.7. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Таблица 17

Примерный тренировочный план по виду спорта танцевальный спорт

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	92	118	126	168	226 - 262	282
Специальная физическая подготовка	84	118	150	226	300 - 350	432
Техническая, технико-тактическая подготовка	81	149	174	262	349 - 408	450
Теоретическая, психологическая подготовка	49	74	162	243	324 - 378	432
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	9	12	37	49 - 58	68
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	312	468	624	936	1248- 1456	1664
<i>Количество часов в неделю</i>	<i>6</i>	<i>9</i>	<i>12</i>	<i>18</i>	<i>24-28</i>	<i>32</i>
<i>Количество тренировок в неделю</i>	<i>3-4</i>	<i>3-4</i>	<i>4</i>	<i>6</i>	<i>8-10</i>	<i>10-12</i>
<i>Общее количество тренировок в год</i>	<i>156-208</i>	<i>156-208</i>	<i>208</i>	<i>312</i>	<i>416-520</i>	<i>520-624</i>

Теоретическая подготовка проводится на всех этапах подготовки

1. Физическая культура и спорт в СССР и России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармонического развития. Краткие сведения о возникновении и развитии движения танцевального спорта в мире, СССР, России. История современных европейских и латиноамериканских танцев. Основные термины танцевального спорта.

3. Гигиенические знания и навыки, закаливание.

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий танцевальным спортом. Режим и питание спортсменов

Гигиенические требования к экипировке спортсмена. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

4. Техническая, психологическая, технико-тактическая подготовка.

Характеристика видов танцевального спорта: латиноамериканских танцев (*Самба, Ча-ча-ча, Румба, Джайв, Пасоболь*), танцев европейской программы (*Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Квикстеп, Медленный вальс*). Танцевальные особенности в овладения техникой и технико-тактической подготовки. Умение работать в паре, в команде, взаимосвязь партнеров. Музыкальный размер темп, такт составлении композиции.

5. Правила соревнований и судейства

Виды и характеристики турниров. Изучение элементарных правил танцевального спорта. Права и обязанности спортсменов. Основы судейства соревнований. Состав и работы судейской коллегии. Подготовка и проведение соревнований по танцевальному спорту. Подготовка судей

6. Предупреждение травматизма на занятиях.

Правила техники безопасности. Причины травматизма и способы предупреждения. Травмы опорно-двигательного аппарата и их профилактика на

занятиях танцами. Требования к местам проведения тренировок по танцевальному спорту. Врачебный контроль и самоконтроль.

7. Допинг и спорт

Профилактика допинга в спорте. Что такое допинг и допинг-контроль? Профилактика вредных привычек, асоциального поведения. Сертификация спортсменов на РУСАДА. Международные стандарты списка запрещенных средств и методов.

Примерное содержание тренировочного процесса для группы начальной подготовки

Задачи, решаемые в группах НП, направлены на укрепление здоровья, устранения недостатков физического развития и формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи начальной подготовки танцора являются:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;
 - формирование правильной осанки и танцевального стиля «школы», выполнение упражнений;
 - разносторонняя общая и физическая подготовка и начальное развитие специальных физических качеств;
 - начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и простейших элементов классического, детского и народного танцев;
 - начальная музыкально-двигательная подготовка, игры – импровизация под музыку;
 - привитие интереса и потребности к регулярным занятиям танцевальным спортом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
 - участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.
- Специальная подготовка.

Освоение навыков ОФП: строевые упражнения, прыжки с вращением скакалки, прыжки в длину с места, подъемы верхней части корпуса из положения лежа на полу, отжимания, бег, челночный бег. Освоение навыков СФП. Упражнения на приведение различных групп мышц и отдельных частей тела в рабочее состояние: шея и плечевой пояс – медленные наклоны головы (вперед, назад, в стороны), резкие повороты головы в стороны, вращения плечевого сустава; верхняя часть корпуса – наклоны корпуса, смещение грудной клетки (вперед, назад, в стороны), повороты корпуса, растяжка боковых мышц и мышц спины; руки – открытия по позициям со сменой ритма; нижняя часть корпуса – круговые движения бедер; работа стопы – подъемы на подушечки и полупальцы, releve, перенос веса тела с одной части стопы на другую, вращение стоп, интенсивный разогрев; укрепление мышц живота и спины – упражнения на полу («ласточка», «кошка добрая», «кошка злая», «лягушка», «кобра», «велосипед», «ножницы»); мышцы ног – кросс (прыжки с двух ног – pas sauté и на одной ноге поочередно, прыжки вверх с разворотом на 90 и 180 градусов), растяжка (медленные наклоны). Постепенное увеличение амплитуды отдельных движений. Сгибания, разгибания и дуговые движения во всех суставах тела, круговые вращения. Акцент на развитие выносливости, гибкости, сильных ног, силовой выносливости брюшного пресса, растяжки боковых мышц тела, голеней и голеностопных суставов. Акцент на развитие выносливости, гибкости, сильных ног, силовой выносливости брюшного пресса, растяжки боковых мышц тела, голеней и голеностопных суставов.

Хореография и пластика

Адаптированный экзерсис у «станка»: упражнения на растяжку сухожилий, связок, боковых мышц и мышц спины, постановку корпуса в ST и LA, держание баланса на определенных точках стопы и контроль позвоночника, правильную работу мышц тела, пластику и статику позвоночника, пластику рук.

Элементы классического танца: основные позиции рук (подготовительная, 1,2,3-я); основные позиции ног (естественная, 1,2,3,4,5,6-я), упражнения для ног («плие», батман тандю).

Изучение европейской и латиноамериканской программы.

Европейские танцы: Медленный вальс (*закрытый поворот, левый поворот, виск, виск назад, поступательное шассе, лок степ вперед, лок назад*).

Венский вальс (*правый поворот*).

Быстрый фокстрот (*квадрат, четвертый поворот, тинпл шассе вправо, лок степ вперед, лок назад*).

Латиноамериканские танцы: Ча-ча-ча (*плечо к плечу, рука к руке, повороты на месте вправо – влево, повороты под рукой, раскрытие вправо*).

Самба (*поступательное основное движение, самба ход на месте, самба ход в ПП, боковой самба ход, ботофог с продвижением, ботофог в теневой позиции, вольты с продвижением вправо и влево*).

Джайв (*основные движения, перемена мест слева направо, перемена мест справа налево, болл чейндж, основное фоллэвей движение*).

Музыкальная подготовка

Упражнения на развитие чувства ритма. Тренировка согласованности двигательных действий с характером и интонациями музыки.

Прослушивание и анализ музыкальной основы танца, определение музыкального размера, тренировка счета и взаимосвязи музыкального ритма с точными акцентами двигательных действий при выполнении танцевальных движений.

Актерское мастерство

Просмотр видеозаписей выступлений спортивных пар, анализ использованных ими средств выразительности. Основы эстетической культуры

Дискуссии, беседы после выступлений на соревнованиях, просмотров видеозаписей, исполнения танцевальных этюдов, направленные на приобретение опыта эстетического восприятия музыки и спортивного танца, развитие эстетического вкуса, определение эстетических ценностей танцевального спорта.

Психологическая подготовка

Тренировка сосредоточенности и концентрации, свободы чувств и движения, знакомство с приемами релаксации, снятия мышечного напряжения. Выработка дисциплины и коллективного духа.

Примерное содержание тренировочного процесса для тренировочной группы

В тренировочных группах осуществляется этап спортивной специализации. В группу отбираются спортсмены, освоившие техническое мастерство обязательной технической программы и имеющие спортивный разряд – третий юношеский спортивный разряд.

Основными задачами этапа являются:

- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная;
 - формирование правильной осанки и танцевального стиля «школы», выполнение упражнений;
 - углубленная и соразмеренная, разносторонняя общая и специальная физическая подготовка и начальное развитие специальных физических качеств;
 - начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей тренировочных нагрузок;
 - базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов в объеме «Е» и «D» классов, знакомство с фигурами «С» класса;
 - базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм простейших соединений;
 - формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо - громко, слитно – отрывисто и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой;
 - базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение;
 - начальная теоретическая и тактическая подготовка;
 - регулярное участие в соревнованиях.
- Специальная подготовка.

Комплекс упражнений по ОФП, упражнения на развитие прыгучести, легкости, силовой выносливости мышц предплечий и спины, комплекс упражнений по СФП – на проработку внутренней поверхности бедра, увеличение амплитуды растяжения мышц и скорости перехода мышц из одного состояния в другое, скорости реакции. Акцент на развитие выносливости, гибкости, сильных ног, силовой выносливости брюшного пресса, растяжки боковых мышц тела, голеней и голеностопных суставов.

Изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательной гимнастики.

Элементы эстрадного танца: Джазовый разогрев; Изоляция; упражнения для позвоночника (наклоны, изгибы торса); Кросс (передвижения в пространстве шагами, прыжки).

Хореография и пластика

Адаптированный экзерсис у «станка»: упражнения на растяжку сухожилий, связок, боковых мышц и мышц спины, постановку корпуса в ST и LA, держание баланса на определенных точках стопы и контроль позвоночника, правильную работу мышц тела, пластику и статику позвоночника, пластику рук.

Адаптированный экзерсис у «станка»: добавление упражнений на постановку рук (координацию, синхронность рук в позициях LA, объем и выразительность рук), эластичность опорно-двигательного аппарата, формирование танцевального подъема, постановку баланса, «чистоту» линий тела и культуру движений. Основы джаз-модерн хореографии (для LA): упражнения на приобретение скорости и направленности движения.

Батман тандю – 1,2,4,5-ой позициями (в начале года в сторону вперед, в конце года - назад).

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

Деми рон де жамб пар тэм – боком к станку с 1-ой позиции по точкам – вперед в сторону. В сторону вперед, назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги сюр лек у де пье.

Батман тандю с плие по пяти позициям.

Батман тандю дубль.

Пассе партнер.

Релеве лянт на 45°.

Батман тандю жете пике.

Темп релеве партнер: разучивание экзерсиса у опоры, на середине; совершенствование техники турлянь и поворотов (пируэтов) на 720°, 1080° (у опоры и на середине);

Тан плие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720°, 1080°; совершенствование равновесий у опоры и на середине; совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; совершенствование хореографических подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений; составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

Изучение европейской и латиноамериканской программы.

Европейские танцы: Медленный вальс (*телемарк, открытый телемарк, шассе из ПП, крыло, импульс поворот, открытый импульс поворот, плетение, правая шпилька, наружный спинт, лок с поворотом в боковой лок, левый фоллэвей и слип пивор, фоллэвей вмск*).

Танго (*ход, поступательный боковой шаг, поступательное звено, закрытый променад, основной левый поворот, открытый левый поворот, открытый променад, файвстеп, форстеп с повтором, виск в лево, фоллэвей форстеп, наружный спринт, открытый телемарк, двойной променад, шассе*).

Венский вальс (*правый поворот, перемена с правого на левый поворот, перемена с левого на правый поворот, левый поворот*).

Медленный фокстрот (*импульс поворот, открытый имперуус поворот, телемарк, открытый телемарк, правый телемарк, виск, плетение из ПП, правое плетение, правое фоллэвей плетение, слип поворот, топ спин, левый спин*).

Быстрый фокстрот (*ховер корте, шесть быстрых бегущих шагов, лок с поворотом, правая шпилька, перекрученный лок с поворотом*).

Латиноамериканские танцы: Самба (*карусель, круговая вольта в правой теневой позиции, вольта с одноименных ног, вольта с продвижением в теневой позиции*).

Ча-ча-ча (*дробленный кубинский брейк в открытой ОПП, кросс бейсик с сольным поворотом дамы, раскручивание от руки*).

Румба (*продолжительный хип твист, альтернативное основное движение, раскрытие влево вправо, кики ход вперед – назад, усложненное раскрытие, лассо, три алеманы*).

Посодобль (*шеснадцать, большой круг, уклонение, левый фоллэвей, открытый телемарк, смены ног, вибрация с левой ноги, удар шпагой, променадное звено, твист поворот, фоллэвей окончание к разделению*).

Джайв (*закрученный хлыст, толчок левым плечом (бедром), смена мест справа налево с двойным поворотом, сплин плечами*).

Музыкальная подготовка

Упражнения на развитие чувства ритма. Тренировка согласованности двигательных действий с характером и интонациями музыки.

Прослушивание и анализ музыкальной основы танца, определение музыкального размера, тренировка счета и взаимосвязи музыкального ритма с точными акцентами двигательных действий при выполнении танцевальных движений.

Актерское мастерство

Просмотр видеозаписей выступлений спортивных пар, анализ использованных ими средств выразительности. «Искусство быть зрителем» - анализ обучающимися выполнения товарищами по группе танцевальных этюдов на заданную музыку, внесение своих предложений.

Основы эстетической культуры

Дискуссии, беседы после выступлений на соревнованиях, просмотр видеозаписей, исполнения танцевальных этюдов, направленные на приобретение опыта эстетического восприятия музыки и спортивного танца, развитие эстетического вкуса, определение эстетических ценностей танцевального спорта.

Обсуждение характеристики эстетически воспитанного человека, приучение обучающихся к эстетическому наполнению всех видов деятельности, ведущему к формированию собственной эстетической позиции.

Психологическая подготовка

Тренировка сосредоточенности и концентрации, свободы чувств и движения, знакомство с приемами релаксации, снятия мышечного напряжения. Психологическая подготовка к участию в соревнованиях: обучение ритуалу предсоревновательного поведения, простейшим приемам саморегуляции (самоубеждению, самоприказанию, дыхательным и мимическим упражнениям). Выработка дисциплины и коллективного духа.

Примерное содержание тренировочного процесса для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

В группу этапа спортивного мастерства отбираются перспективные спортсмены, освоившие техническое мастерство обязательной технической программы и имеющие спортивный разряд – Кандидат в мастера спорта.

Основными задачами этапа являются:

- совершенствование специальной физической подготовки, особенно – гибкости и скоростно-силовых качеств;
- достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
- совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнение базовых элементов программы «С» класса;
- освоение программы «В» класса;
- совершенствование хореографической подготовки – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющих соединениях;
- совершенствование музыкально-двигательной подготовки, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;

- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния «боевой готовности» к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;

- активная соревновательная практика с включением модельных и контрольно-подготовительных тренировок.

Совершенствование общей и специальной физической подготовки.

Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, совершенствование ловкости и общей работоспособности (гимнастика на полу, силовые упражнения со снарядами и без, упражнения на развитие координации, йога для спортсменов, элементы пластики). СФП: элементы классического танца – правильная постановка корпуса, головы, рук и ног; ориентация в танцевальном зале по точкам, изучение основных движений классического экзерсиса на середине, прыжки; упражнения на гимнастических тренажерах и ритмика; изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика.

Совершенствование технической и технико-тактической подготовки.

Совершенствование экзерсиса у опоры, на середине; совершенствование техники турлянов и поворотов (пируэтов) на 720° , 1080° (у опоры и на середине);

Тан плие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720° , 1080° ; совершенствование равновесий у опоры и на середине; совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений; составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы.

совершенствование изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и выразительности исполнения, создание стиля и образа пары.

Основы эстетической культуры.

Дискуссии, беседы после выступлений на соревнованиях, просмотров видеозаписей, исполнения танцевальных этюдов, направленные на приобретение опыта эстетического восприятия музыки и спортивного танца, развитие эстетического вкуса, определение эстетических ценностей танцевального спорта.

Обсуждение характеристики эстетически воспитанного человека, приучение обучающихся к эстетическому наполнению всех видов деятельности, ведущему к формированию собственной эстетической позиции.

Психологическая подготовка.

Совершенствование сосредоточенности и концентрации, свободы чувств и движения, знакомство с приемами релаксации, снятия мышечного напряжения. Психологическая подготовка к участию в соревнованиях: совершенствование приемов саморегуляции (самоубеждению, самоприказанию, дыхательным и мимическим упражнениям). Выработка дисциплины и коллективного духа.

Моральный и волевой облик спортсмена, умение работать в команде, в паре, взаимосвязь партнеров.

Примерное содержание тренировочного процесса для групп этапа высшего спортивного мастерства

В группу этапа спортивного мастерства отбираются перспективные спортсмены, освоившие техническое мастерство обязательной технической программы и имеющие спортивное звание не ниже Мастера спорта России.

Основной целью этапа в группах высшего спортивного мастерства является выведение спортсменов на результаты Российского и международного уровня. Основное содержание этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена.

Основными задачами этапа являются:

- совершенствование специальной физической подготовки;

- совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, освоение программы «А» класса;
- расширение психологической готовности к тренировкам и соревнованиям;
- максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительного мастерства;
- выступление на соревнованиях всероссийского и международного уровня.

Совершенствование общей и специальной физической подготовки.

Комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, совершенствование ловкости и общей работоспособности (гимнастика на полу, силовые упражнения со снарядами и без, упражнения на развитие координации, йога для спортсменов, элементы пластики). СФП: элементы классического танца – правильная постановка корпуса, головы, рук и ног; ориентация в танцевальном зале по точкам, изучение основных движений классического экзерсиса на середине, прыжки; упражнения на гимнастических тренажерах и ритмика; изучение основ спортивной акробатики, вращения, дыхательная гимнастика.

Совершенствование технической и технико-тактической подготовки.

Совершенствование экзерсиса у опоры, на середине; совершенствование техники турлянов и поворотов (пируэтов) на 720° , 1080° (у опоры и на середине);

Тан плие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720° , 1080° ; совершенствование равновесий у опоры и на середине; совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений; составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы.

совершенствование изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и выразительности исполнения, создание стиля и образа пары.

Основы эстетической культуры.

Дискуссии, беседы после выступлений на соревнованиях, просмотров видеозаписей, исполнения танцевальных этюдов, направленные на приобретение опыта эстетического восприятия музыки и спортивного танца, развитие эстетического вкуса, определение эстетических ценностей танцевального спорта.

Обсуждение характеристики эстетически воспитанного человека, приучение обучающихся к эстетическому наполнению всех видов деятельности, ведущему к формированию собственной эстетической позиции.

Психологическая подготовка.

Совершенствование сосредоточенности и концентрации, свободы чувств и движения, знакомство с приемами релаксации, снятия мышечного напряжения. Психологическая подготовка к участию в соревнованиях: совершенствование приемов саморегуляции (самоубеждению, самоприказанию, дыхательным и мимическим упражнениям). Выработка дисциплины и коллективного духа. Моральный и волевой облик спортсмена, умение работать в команде, в паре, взаимосвязь партнеров.

3.8. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специальных умений и навыков;

- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств спортсменов, в том числе танцоров. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической

устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. На этапах начальной подготовки и тренировочном (1-2-й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов. Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке: воспитание личностных (любовь к спорту, к танцевальному спорту, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер спортсмена, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности; развитие

психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие сложных ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревнованиям и показательным выступлениям.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и, в конце концов, добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела; - способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- способностью концентрироваться на танце и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки; умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал».

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются спортсменами и тренерами в серии последовательных заданий: - научить юных танцоров ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу; - научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения; - научить концентрироваться на наиболее важных действиях. Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты

характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностями произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

3.9. План применения восстановительных мероприятий

Восстановление - неотъемлемая часть тренировочного процесса, она не менее важна, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки в танцевальном спорте - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Выбор того или иного средства восстановления, их сочетание должны осуществляться врачом и тренером, что определяется степенью утомления и наличием переутомления спортсмена, состояния здоровья спортсмена, наличия необходимых условий и материальной базы.

Рассмотрим некоторые средства восстановления в танцевальном спорте.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации. Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

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

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

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

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

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

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

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

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу

тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований. Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

План применения восстановительных мероприятий см. приложение 2.

3.10. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по

спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода

или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия. Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе с спортсменами необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов (приложение 3).

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Основная задача проведения антидопинговых мероприятий – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Организации.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с

допингом в спорте, Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов.

Согласно тематического плана;

- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу;
- информирование населения по вопросам антидопингового контроля на официальном сайте СШОР в сети Интернет;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

3.11. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШОР является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей (приложение 4).

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий,

получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в группах, ведение протоколов соревнований.

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

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Необходимо знакомить обучающихся с правилами соревнований. Спортсмены должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, категорию сложности и теоретическую оценку акробатических элементов. Для этого необходимо проводить инструктаж в форме беседы или лекции, и дать задание изучить правило соревнований, отметив при этом основные пункты на которые следует обратить внимание. Изучение правил соревнований по акробатическому рок-н-роллу должно проходить последовательно, от раздела к разделу.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и

исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Старших воспитанников привлекать к судейству соревнований в спортивной школе или межшкольных соревнований в качестве помощника судьи, главного судьи, секретаря.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

этап начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента), установленного СШОР;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт;

- результаты участия в спортивных соревнованиях;

- выполнение разрядов.

этап совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;

- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

- перевод (зачисление) спортсменов из учреждений в организации другого вида (ЦСП, УОР).

этап высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских соревнованиях международных официальных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации;

- выполнение требований для включения спортсменов в основной и в резервные составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

4.2. Виды контроля, применяемые в тренировочном процессе и контрольно- переводные нормативы

В системе подготовки спортсменов текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Текущий контроль – форма контроля спортивной формы спортсменов, выполнения ими программ спортивной подготовки по виду спорта в период обучения.

Текущий контроль проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей занимающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

1. Осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.
2. Определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов.

3. Осуществление контроля определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Текущий контроль осуществляется:

- во время проведения тренировочных занятий тренерами;
- во время тренировочных и восстановительных сборов тренерами по виду спорта танцевальный спорт;
- с целью административного контроля – инструкторами-методистами по виду спорта танцевальный спорт, начальника отдела по спортивной работе и др.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов спортсменов;
- уровень освоения материала программ спортивной подготовки по виду спорта, выраженный в выполняемых объемах тренировочной нагрузки в период обучения.

Контроль за освоением спортсменами материала программ спортивной подготовки по виду спорта осуществляется систематически тренерами отражается в «Журнале учета работы тренировочной группы».

Основными формами текущего контроля являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП и СФП.

Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

Промежуточный контроль – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений спортсменами.

Промежуточный контроль проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов; осуществления перевода на следующий этап обучения.

В структуру промежуточного контроля в СШОР входят следующие виды:

- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);

- контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке (СФП);

- результативность участия в соревнованиях;

- выполнение спортивного разряда.

Промежуточный контроль осуществляется:

- два раза в год: в начале учебного года и в конце соревновательного сезона (согласно графику, утвержденному директором Учреждения), при сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП;

- один раз в год: в конце учебного года по видам спорта, при подведении итогов контрольно-переводных нормативов по СФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта танцевальный спорт.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата, согласно контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения (таблицы 18,19,20,21).

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,10	7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			20	15
2.2.	Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	градус°	не менее	
			15	30
2.3.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	не менее	
			4	5
2.4.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			7	5

Таблица 19

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ
ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА
"ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки

1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 - 10 лет			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			5,50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			9,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			140
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее
			22
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет			
2.1.	Бег на 60 м	с	не более
			10,4
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8,05
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			18
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			8,7
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160
2.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее
			26
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет			
3.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			9,40
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			24
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+6
3.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более

			7,8	8,8
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			70	60
4.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	24
4.3.	Техническое мастерство	прогон	Обязательная техническая программа	

Таблица 20

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА
"ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-

3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
3.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
3.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)		не более	
		мин, с	-	17,30
3.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			160	150
4.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			47	40
4.3.	Техническое мастерство	прогон	Обязательная техническая программа	

Таблица 21

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				

1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не менее	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

			7,1	8,2
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			180	170
3.2.	Техническое мастерство	прогон	Обязательная техническая программа	

4.3 Требования к кадрам организации осуществляющим реализацию программу спортивной подготовки

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- 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;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта танцевальный спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе со спортсменами также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, преподаватели танцев, звукорежиссеры.

СШОР планируют и осуществляют мероприятия по повышению квалификации и профессиональной переподготовке работников, включающие в себя следующие виды:

краткосрочное тематическое обучение по вопросам, касающимся специфики деятельности организации;

научно-практические семинары по вопросам совершенствования спортивной подготовки;

длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта.

Профессиональная переподготовка и повышение квалификации работников осуществляется со следующей периодичностью: для лиц, осуществляющих спортивную подготовку (не реже чем один раз в четыре года).

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Требования к лицам, принимающим участие в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется СШОР ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований (приложение 5).

Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований.

Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. *Матвеев ЛИ.* Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Орлова С.В., Салимгареева Е.Г. Теория и методика танцевального спорта. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / Составители: С. В. Орлова, Е. Г. Салимгареева. Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011 г. - 94 с.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 года № 1077 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт».
5. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курашина. - М.: Советский спорт, 2003.
6. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* «Теория и методика физического воспитания и спорта». - М.: «Академия», 2002. - 480 с.

Интернет – ресурсы

1. Официальный сайт министерства спорта РФ (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Олимпийский Комитет России (<http://olympic.ru>)
3. Библиотека международной спортивной информации (<http://bmsi.ru/doc/>) Электронная библиотека (<http://www.bibliofond.ru/>)
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/press/>)

5. Теория и методика физического воспитания спорта
(<http://www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/borba/174-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmenovv-thekvondo.html?showall=1>)
6. Официальный сайт <https://fdsarr.ru/dance/> Танцевальный спорт России
7. Официальный сайт fts-samara.ru Региональная общественная спортивная организация ФЕДЕРАЦИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
8. РУСАДА. За честный и здоровый спорт: (<http://rusada.ru/>)

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Приложение к Порядку организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)", утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. N 1144н

I. Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

I. Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Категория контингента	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, выполняющие	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья.	Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России. Дополнительно проводимые программы	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа

нормативы
испытаний (тестов)
комплекса ГТО

	<p>нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым видам спорта, программа которых включает повышенные нагрузки и соответствующие риски для здоровья (согласно раздела II настоящего приложения, графы «тренировочный этап»). Определение допуска к занятиям</p>	<p>медицинского осмотра для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и спецификации обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования</p>
<p>Врач по спортивной медицине(в случае установления III или IV группы здоровья)</p>	<p>Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы). Электрокардиография (далее - ЭКГ) Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ) по медицинским показаниям Стресс-ЭхоКГ(под нагрузкой) по медицинским показаниям Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений Определение допуска к занятиям</p>	<p>определяются индивидуальным и особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.</p>

Лица, занимающиеся спортом на этапах спортивной подготовки, и лица, обучающиеся по

дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (углубленное медицинское обследование)

Лица, занимающиеся спортом на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), лица, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования	1 раз в 12 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевого азота, креатинина, общего белка; фосфора, натрия, кальция, калия, железа) Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы). ЭКГ, ЭхоКГ Стресс-ЭхоКГ(под нагрузкой) (по показаниям) Холтеровское мониторирование (по показаниям) Spiroграфия, Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ) органов брюшной полости, щитовидной железы. КТ/МРТ (по	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфике обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний (в том числе у родственников) и рядом других
---	--------------------	---	--	--

			показаниям) Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности	факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог Медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевиная кислота, креатинин, общий белок, фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты,	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики

сифилис Клинический анализ мочи	обследований у врачей-специалистов.
Антропометрия	Выбор и содержание методов
Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы) ЭКГ, ЭхоКГ Холтеровское мониторирование (по показаниям) Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям	обследования определяются индивидуальным и особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и
Спирография	рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.
Рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) КТ/МРТ (по показаниям). УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы (по показаниям)	
Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности	
Генетический анализ наследственных факторов риска (по	

Лица, занимающиеся спортом на этапе высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог Стоматолог Медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине	показаниям) Дополнительные консультации врачей-специалистов (по показаниям) Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая, но не ограничиваясь: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ). аланинаминотрансфераза (АЛТ), аспартатаминотрансфераза (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), сердечная креатинфосфокиназа (МВ-КФК), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевого кислоты, креатинина, общего белка, фосфора, натрия, кальция, калия, железа) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы) ЭКГ(в покое в 12 отведениях) ЭхоКГ Холтеровское мониторирование (по показаниям) Стресс-ЭхоКГ(под нагрузкой) (по показаниям) Спирография Рентгенография легких	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфических обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска,
--	-------------------	--	--	---

(с 15 лет, не чаще 1 раза в год) КТ/МРТ (по показаниям) УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы

Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности

Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям)

Дополнительные консультации врачей специалистов (по показаниям)

спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.

Порядок

медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Настоящий Порядок регулирует вопросы организации медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

2. Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, является определение состояния здоровья, группы здоровья для допуска к указанным мероприятиям.

3. Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, являются:

оценка уровня физического развития;

определение уровня физической активности;

выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;

выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;

определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

4. Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, проводится по программам медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и массовым спортом, углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом на различных этапах спортивной подготовки, в сроки согласно приложениям № 1 и № 2 к Порядку организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, утвержденному настоящим приказом, в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в организацию.

5. Допускается изменение программы медицинских осмотров и углубленных медицинских обследований для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, желающих пройти спортивную подготовку, желающих заниматься спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий спортом, в части количества, видов функциональных исследований, нагрузочных проб в зависимости от вида нарушения здоровья.

6. Медицинский осмотр лица, желающего заниматься физической культурой в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, проводится на основании результатов диспансеризации или профилактического медицинского осмотра¹. В рамках медицинского осмотра лица, желающего заниматься физической культурой в организациях, дополнительно проводятся:

- антропометрия;
- оценка типа телосложения;
- оценка уровня физического развития;
- проведение электрокардиографии;
- проведение функциональных (нагрузочных) проб.

7. По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, определяется группа здоровья.

При проведении медицинского осмотра лица, желающего выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, лицам, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена I или II группа здоровья, либо основная медицинская группа для занятий физической культурой), врачом-терапевтом (врачом общей практики (семейным врачом) врачом-педиатром) оформляется соответствующее медицинское заключение с указанием группы здоровья.

Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена III группа здоровья или подготовительная медицинская группа для занятий физической культурой, для решения вопроса о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО должны пройти дополнительные обследования согласно настоящего Порядка и консультацию врача по спортивной медицине, который по результатам обследований решает вопрос о допуске указанного лица.

Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена IV группа здоровья, несовершеннолетние со специальной медицинской группой здоровья для занятий физической культурой к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО не допускаются.

Для решения вопроса о допуске к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья² направляются к врачу по спортивной медицине. Медицинское заключение о допуске инвалидов и лиц с ограниченными возможностями оформляется на основании наличия у лица установленной группы инвалидности / ограничения здоровья и в соответствии с методическими (клиническими) рекомендациями, с учетом состояния здоровья указанного лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также выполняемой группы и ступени комплекса ГТО соответственно возраста.

8. В случае выявления в ходе медицинского осмотра клинических симптомов и синдромов заболеваний (состояний), являющихся медицинскими противопоказаниями к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, проводятся дополнительные осмотры врачей-специалистов, лабораторные, функциональные и иные методы исследования.

9. Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО определяются в соответствии с методическими (клиническими) рекомендациями, с учетом состояния здоровья лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической

активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

10. По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях или к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях или к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию.

**План применения восстановительных средств спортсменами
МБУ г.о. Самара «СШОР № 11» на 2021 год**

Содержание мероприятия	Сроки реализации
<p>Восстановление функционального состояния организма и работоспособности <i>Средства</i> Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание</p>	<p>Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка для групп ЭНП</p>
<p>Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов <i>Средства</i> Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.</p>	<p>Перед тренировочным занятием, соревнованием для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения <i>Средства</i> Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).</p>	<p>Во время тренировочного занятия, соревнования для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена <i>Средства</i> Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный</p>	<p>Сразу после тренировочного занятия, соревнования для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Ускорение восстановительного процесса <i>Средства</i> Локальный массаж, массаж мышц спины Душ - теплый/умеренно холодный теплый.</p>	<p>Через 2-4 часа после тренировочного занятия в группах ЭССМ и ЭВСМ</p>
<p>Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений <i>Средства</i> Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж</p>	<p>В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений <i>Средства</i> Упражнения ОФИ восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ</p>	<p>После микроцикла, соревнований для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу</p>	<p>После макроцикла,</p>

тренировок, профилактика перенапряжений <i>Средства</i> Упражнения ОФИ восстановительной направленности. Сауна	соревнований для групп ТЭ- ЭВСМ
Обеспечение биоритмических процессов <i>Средства</i> Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	Перманентно для групп ТЭ- ЭВСМ

**План проведения антидопинговых мероприятий в
МБУ г.о. Самара «СШОР № 11» на 2021 год**

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов с оформлением антидопингового обязательства	Инструктаж	При поступлении
«Что такое допинг и допинг- контроль?»	Беседа	На этапе НП
«Вред и последствия употребления снюса и насвая»	Беседа	На этапе НП,ТЭ, ССМ, ВСМ
«Всемирный антидопинговый Кодекс и его характеристика»	Беседа	На этапе НП
Профилактика применения допинга среди спортсменов»	Беседа	На этапе ТЭ, ССМ, ВСМ
Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка	Беседа	На этапе ССМ, ВСМ
«Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике»	Беседа	На этапе ТЭ, ССМ, ВСМ
«Риски и последствия использование БАД»	Беседа	На этапе НП,ТЭ, ССМ, ВСМ
«Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям»	Беседа	На этапе ТЭ, ССМ, ВСМ
«Характеристика допинговых средств и методов»	Беседа	На этапе ТЭ, ССМ, ВСМ
«Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга».	Беседа	На этапе НП,ТЭ, ССМ, ВСМ
Работа антидопинговой направленности с родителями спортсменов.	Беседа	Постоянно
Сертификация спортсменов (начиная с тренировочных групп) в РУСАДА на сайте https://rusada.ru/	Онлайн-обучение	1 раз в год
Участие в образовательных семинарах	Семинар	По назначению

**План инструкторской и судейской практики для спортсменов
МБУ г.о. Самара «СШОР № 11» на 2021 год**

Содержание	Сроки исполнения
Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня	В течение года на всех этапах спортивной подготовки
Освоение терминологии (команд) по видам спорта	В течение года на всех этапах спортивной подготовки
Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования	В течение года на этапах ТЭ, ЭССМ
Ведение тренировочного процесса Проведение упражнений по построению и перестроению группы Овладение командным языком	В течение года на этапах ЭССМ, ЭВСМ
Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими прием приемы (упражнения), и находить ошибки, уметь анализировать их	В течение года на этапах ЭССМ, ЭВСМ
Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия	В течение года на этапах ТГ, ССМ
Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнования	Согласно календаря соревнований на этапе ВСМ
Судейство соревнований в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня.	Согласно календаря соревнований на этапах ТГ, ССМ
Организация и проведение внутренних соревнований. Практика судейства городских соревнований	Согласно календаря соревнований на этапе ССМ
Организация и проведение соревнований муниципального уровня.	Согласно календаря соревнований на этапе ВСМ
Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований.	Согласно календаря соревнований на этапе ССМ, ВСМ
Выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях	Согласно календаря соревнований на этапе ВСМ

П Л А Н
спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий
по виду спорта «Танцевальный спорт» на 2021 год

Наименование спортивных мероприятий	Сроки проведения	Место проведения
Чемпионат и Первенство Самарской области по танцевальному спорту	16-18 января	г. Самара
Кубок Губернатора Самарской области по танцевальному спорту «Жемчужина Поволжья-2021» ЧПФО Взрослые, Европейская программа ППФО Дети-2, Сокращенное двоеборье (8 танцев) ППФО Юниоры-2, Латиноамериканская программа ППФО Молодежь, Европейская программа	11-15 февраля	г. Самара
Первенство Приволжского федерального округа ПФО Юниоры-1, Двоеборье ПФО Юниоры-2, Европейская программа ПФО Молодежь, Латиноамериканская программа	27-28 февраля	г. Ижевск
Открытый первенстве по танцевальному спорту, Кубок г. Бузулука «Кубок Мэра»	февраль	г. Бузулук
Турнир Самарской области по танцевальному спорту	14 марта	г. Самара
Турнир по танцевальному спорту «Танцевальное открытие-2021»	март	г. Тольятти
Турнир по танцевальному спорту «Кубок Главы г.о. Новокуйбышевск»	март	г. Новокуйбышевск
Чемпионат и Первенство России по танцевальному спорту	18-28 марта	г. Красногорск
Турнир Самарской области по танцевальному спорту «Кубок Олимпиады-2021»	20-23 марта	г. Самара
Турнир Самарской области по танцевальному спорту «Кубок Вероны 2021»	10-12 апреля	г. Тольятти
Турнир Самарской области по танцевальному спорту «Кубок Динамо-2021»	17-19 апреля	г. Самара
Турнир Самарской области по танцевальному спорту «Кубок памяти Лидии Лободы – 2021»	23-26 апреля	г. Самара
Турнир Самарской области по танцевальному спорту «Кубок Максима – 2021»	7-10 мая	г. Самара
Турнир по танцевальному спорту «Версия-2021»	май	г. Новокуйбышевск
Турнир по танцевальному спорту «Кубок СКА»	май	г. Самара
Турнир по танцевальному спорту «Танцы для всех»	май	г. Самара
Всероссийские соревнования «Весенний блеск – 2021» ВС Дети-1, Сокращенное двоеборье (6 танцев) ВС Дети-2, Сокращенное двоеборье (8 танцев) ВС Юниоры-1, Европейская программа ВС Юниоры-1, Латиноамериканская программа	21-24 мая	г. Оренбург
Всероссийские соревнования «Волга – 2021» ВС Дети-1, Сокращенное двоеборье (6 танцев) ВС Дети-2, Сокращенное двоеборье (8 танцев)	5-6 июня	г. Саратов
Всероссийские соревнования «Форум спорта»	11-12 сентября	г. Краснодар

ВС Дети-1, Сокращенное двоеборье (6 танцев) ВС Дети-2, Сокращенное двоеборье (8 танцев) ВС Юниоры-1, Европейская программа ВС Юниоры-1, Латиноамериканская программа		
Всероссийские соревнования «Ника-2021» ВС Дети-1, Сокращенное двоеборье (6 танцев) ВС Дети-2, Сокращенное двоеборье (8 танцев) ВС Юниоры-1, Европейская программа ВС Юниоры-1, Латиноамериканская программа	2-3 октября	г. Красногорск
Тренировочное мероприятие	октябрь	г. Самара
Турнир Самарской области по танцевальному спорту «Хрустальный башмачок»	1-4 октября	г. Самара
Турнир по танцевальному спорту «Кубок СКА»	октябрь	г. Самара
Турнир по танцевальному спорту «Танцы для всех»	октябрь	г. Самара
Тренировочное мероприятие	октябрь – ноябрь	Самарская область
Всероссийские соревнования «Сюрприз 2021» ВС Дети-1, Сокращенное двоеборье (6 танцев) ВС Дети-2, Сокращенное двоеборье (8 танцев) ВС Юниоры-1, Европейская программа ВС Юниоры-1, Латиноамериканская программа	30 – 31 октября	г. Красногорск
Всероссийские соревнования ВС Дети-1, Сокращенное двоеборье (6 танцев) ВС Дети-2, Сокращенное двоеборье (8 танцев) ВС Юниоры-1, Европейская программа ВС Юниоры-1, Латиноамериканская программа	13-14 ноября	г. Нижний Новгород
Турнир Самарской области по танцевальному спорту	13-15 ноября	г. Тольятти
Турнир по танцевальному спорту «Версия-2021»	декабрь	г. Новокуйбышевск
Турнир по танцевальному спорту «Танцевальное открытие-2021»	декабрь	г. Тольятти
Турнир Самарской области по танцевальному спорту СБСП	17-20 декабря	г. Самара
Турнир Самарской области по танцевальному спорту «Снегопад – 2021»	18-19 декабря	г. Самара
Новогодний турнир по танцевальному спорту «Первые шаги»	26 декабря	г. Самара