

**Организационно-методические рекомендации  
к примерной дополнительной образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

**2024**

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Разработчики: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»; Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла».

Рецензенты:

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 961.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

## Оглавление

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III. Система контроля	18
IV. Рабочая программа по виду спорта «танцевальный спорт»	21
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	21
4.1.1. Этап начальной подготовки	21
4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	22
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	22
4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства	22
4.2. Учебно-тематический план	23
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	23
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	24
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	24
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	24

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»	25
ПРИЛОЖЕНИЯ	26

## Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

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

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

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении 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 мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 961 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2023 № 900 «Об утверждении правил вида спорта «танцевальный спорт» (далее – Правила вида спорта);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.02.2024 № 105 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Примерная программа);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки Программы. Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению

учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают Программу с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## **I. Общие положения**

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «танцевальный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» на всех этапах спортивной подготовки.

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся, спортсмен) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки



Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее соответственно – НП и УТЭ) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (далее соответственно – ССМ и ВСМ) – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Согласно пункту 9 ФССП для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, то есть возраст зачисления на определенный этап спортивной подготовки определяется по году рождения. Также при комплектовании учебно-тренировочных групп следует учитывать возрастные закономерности становления спортивного мастерства.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе НП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов;
- на этапе ВСМ – четырех часов.

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

Организация может изменять объемы часов в рамках диапазона, указанного в ФССП. Объем Программы на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной организации, реализующей спортивную подготовку, зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.). В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, спортивные соревнования.

## **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия**

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

### **2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах НП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотрных мероприятий проводятся на этапах УТЭ,

ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

### 2.3.3. Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Организация направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 3.

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

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

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

\*Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочные сборы), но не ниже установленного ФССП.

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки, периода обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируется Организацией самостоятельно в содержательной части.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет время, отводимое на их освоение/участие по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, применяющийся при реализации Программы представлено в приложении № 5 к ФССП.

Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды

деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

#### Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (на этапах ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

#### Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

#### Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим действиям и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Календарный план воспитательной работы может корректироваться в течение учебно-тренировочного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный, иллюстративный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить его в соответствии с фактической проводимой работой.

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними**

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у обучающихся о недопустимости допинга как явления. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся. На НП у обучающихся в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни. Антидопинговые мероприятия с обучающимися последующих этапов направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление обучающихся с национальными антидопинговыми организациями и их программами. За последние годы в работе со спортсменами широко применяется, разработанные и рекомендуемые Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» онлайн курсы обучения по антидопингу, по окончании которого каждый обучающийся получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в приложении № 3 к методическим рекомендациям.

При заполнении данного раздела необходимо использовать, в том числе, данные следующих источников:

- статья 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- Приказ № 464;
- Приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» <https://rusada.ru>;
- и др.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

В период учебно-тренировочных занятиях применяется инструкторская практика при обучении специальных упражнений, технических элементов по видам спортивной подготовки, проведения разминки перед основной частью занятий.



Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по Правилам вида спорта, знать их положения и уметь применять их в практической деятельности, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие обучающихся в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

Рекомендуемый образец плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Организацию, только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Организации.

Медико-биологические мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Мероприятие	Периодичность
НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

### III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе НП:

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

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

2. На этапе УТЭ:

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

3. На этапе ССМ:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

4. На этапе ВСМ:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

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

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, антидопинговая программа и др.), принимая

во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки. При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в приложениях № 6-9 к ФССП и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки регламентируются в приложениях № 7-9 к ФССП.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «танцевальный спорт»**

##### **1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «танцевальный спорт»**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется тренером-преподавателем в полном соответствии с целями и задачами конкретного этапа спортивной подготовки для каждого года подготовки с учетом материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса во взаимосвязи уровня подготовленности обучающихся с уровнем квалификации тренера-преподавателя.

Формирование программного материала для учебно-тренировочных занятий для лиц, проходящих спортивную подготовку на различных этапах подготовки, должно осуществляться с учетом следующих требований к результатам прохождения Программы.

##### **1.1. Этап начальной подготовки**

План учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки первого года обучения должен содержать конкретные задачи, способы их выполнения с учетом временных рамок и сложности общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений.

Общая физическая подготовка должна в себя включать:

- упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног в различных положениях стоя, лежа или сидя на коврике, с учетом выполнения различных задач для развития координации и устойчивости;
- упражнения на гимнастической стенке и на полу со скакалкой, обручем, гимнастической палкой и мячом;
- ходьбу под метроном, прыжки, перестроения, круговые движения и вращения;
- гимнастические упражнения для развития силы, гибкости и ловкости;
- игровые упражнения для развития наблюдательности, внимательности и скорости реагирования.

Специальная техническая подготовка должна основываться на выполнении основных движений европейской и латиноамериканской программ для наработки навыков статического баланса, линейных и вращательных движений, равновесия с учетом изменения динамических характеристик движения.

Техническая подготовка должна выстраиваться от момента контакта с полом до момента перехода с одной ноги на другую ногу с последующей подготовкой к новому движению с учетом особенностей осанки, постановки отдельных частей корпуса, рук и головы с учетом специфики сольного танцевания с последующим переходом к танцеванию в паре.

Наработка первичных технических навыков баланса, сгибания и выпрямления различных суставов рук и ног на основе элементов классического экзерсиса.

Теоретическая подготовка должна в себя включать:

- правила поведения во время проведения тренировочных занятий и во время выступления на соревнованиях,
- занятия, посвященные истории развития вида спорта «танцевальный спорт», особенностям тренировочной и конкурсной формы одежды,
- вопросы, касающиеся личной гигиены,
- разъяснения по предупреждению спортивного травматизма,
- разбор обучающих и информационных видео.

План учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки для занимающихся свыше года обучения должен содержать постепенно изменяющиеся

по форме и содержанию конкретные задачи и способы их выполнения с учетом временных рамок и возрастающей сложности общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений.

## **1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Учебно-тренировочный этап является основным с точки зрения определения перспективы по отношению к каждому юному спортсмену. На этом этапе формируется глубинное понимание основ каждого танца, освоение и совершенствование технической составляющей исполнения хореографии с постепенной наработкой музыкальности и навыков актерского мастерства при отработке основных шагов, фигур, поддержек, линий, вращений.

Освоение техники танцев европейской и латиноамериканской программ играет ключевую роль в решении основных задач учебно-тренировочного этапа. Возникает необходимость в увеличении объема специальной физической подготовки. Спортивно-техническая подготовка выходит на первый план. Снижается объем общей физической подготовки. Усиливается внимание к оздоровительной практике и средствам восстановления. Начинают проявлять себя навыки хореографической подготовки, что отражается в изменении плана тренировочного занятия.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет в большинстве уже обладают достаточным уровнем технического мастерства и специальной физической формы для перехода от сокращенного двоеборья к обучению всех десяти танцев, включая медленный фокстрот и пасодобль (приложения № 5 и № 6 к Программе). Совершенствование техники и тактики выходит на первый план за счет качественного улучшения общей физической подготовки, специальной физической подготовки и усложнения хореографической подготовки и работы над программой “Basic”.

## **1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства**

Планомерное усложнение общей и специальной подготовки наряду со стойким курсом на функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма наряду с ростом соревновательного опыта и практики освоения высоких тренировочных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства дает резкий скачок в качестве освоения программы “Basic”, европейской и латиноамериканской программ.

План учебно-тренировочного занятия в основной части расширяется, создавая условия для совершенствования техники и тактики, усилению работы над развитием музыкально-эстетических способностей, координации и специальной выносливости наряду с укреплением сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Возникает потребность в совершенствовании теоретической подготовки спортсменов и ознакомлении с практикой судейства внутришкольных соревнований. Формируется собственное понимание спортивной формы и индивидуальной исполнительской стилистики.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учебно-тренировочного занятия проводятся в соответствии с конкретными задачами к обучающимся на подготовительной, основной и завершающей части занятий.

Таблица 5 – План учебно-тренировочных занятий

Часть занятия	Задача	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание мышц	ОРУ	15-25
	Настрой на выполнение предстоящей работы	СПУ	10-15
Основная	Совершенствование техники	СПУ	50-70
	Совершенствование тактики	СПУ	35-45
	Работа над общей и специальной физической подготовкой	СПУ Подвижные игры	15-20
Заключительная	Восстановительные упражнения	ОРУ	10-15

Задачами данного этапа являются:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности с учетом углубленного понимания исполнительской музыкальности;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой исполнения вариаций спортивного бального танца;
- совершенствование конкурсных программ путем привлечения знаний, полученных при освоении изучаемых в рамках программы параллельных танцевальных практик без нарушения исполнительской гармонии европейской и латиноамериканской программ;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в учебно-



тренировочном процессе на данном этапе остаются без изменений. Основной целью ОФП является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшения общей координации, умение активно и качественно управлять работой мышц. СФП направлена на совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей.

Данный этап характеризуется усиленным вниманием к развитию координационных способностей. Эта работа способствует быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, развитию музыкально-эстетических и других способностей, позволяющих успешно выступать на спортивных соревнованиях.

Новый уровень координационных способностей позволяет танцорам быстрее осваивать новые хореографические связки со сложной ритмической окраской, точнее оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, ориентироваться во времени и пространстве, предугадывать изменение двигательных действий, начинать исполнять движения с резким изменением скорости в соответствии с музыкальным сопровождением.

Общая физическая подготовка:

- гимнастические упражнения;
- упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастической скамейке и стенке;
- перекладина высокая: подтягивания, перевороты в упор, соскоки на махе вперед на обе ноги и назад на обе и на одну ногу на маты, в песок (в условиях выездных тренировочных сборов);
- прыжки опорные: согнув ноги, ноги врозь, боком. – Акробатические упражнения: стойка на руках с помощью партнера и у стены, кувырки вперед и назад;
- игры в волейбол, теннис, ручной мяч, баскетбол, футбол (в условиях выездных тренировочных сборов);
- бег на короткие и средние дистанции до 500 м (для девочек) и до 1000 м (для мальчиков), кроссы, бег с ускорением, комбинированный бег, бег с препятствиями. (в условиях выездных тренировочных сборов);
- толкание набивных мячей, броски мячей вперед, назад и в стороны двумя руками и из различных положений;
- прыжки в длину и в высоту с места. Специальная физическая подготовка;
- упражнения для развития прыгучести. Прыжки в высоту, прыжки, согнув в полете толчковую ногу, прыжки, приняв в воздухе положение «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу, прыжки с места с резким отталкиванием двумя ногами и одной ногой, выпрыгивание из положения «пистолетик», прыжки с отягощением (утяжеленный пояс), прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360 градусов;

- упражнения для развития силы: упражнения с набивными мячами (2–4 кг), с грифом штанги, наклоны вперед, в стороны и назад, приседания, поднятие грифа над головой на вытянутых руках (для юношей);

- упражнения с сопротивлением, перенос и поднимание партнера (для юношей);

- упражнения для развития равновесия с различными усложнениями с учетом применяемых отягощений;

- упражнения с переключением темпа их исполнения;

- упражнения скоростно-силового характера;

- вращение на одной ноге в 1; 1.5 и 2 оборота;

Хореографическая подготовка:

- вводятся упражнения на полу пальцах.

- адажио у станка и в упражнениях без опоры.

- упражнения у станка: сутеню на 90 градусов вперед, в сторону, назад.

- большой батман балансе (медленный темп)

- ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и не высоко)

- позы круазе, эффасе, аттитюд, экарте назад и вперед.

- первый, второй, третий и четвертый арабеск.

- упражнения без опоры: сутеню с поворотом ан дедан и ан деор, медленный поворот (тур лян) в различных позах, шене не менее 8 оборотов.

- этюды и импровизации под музыку различного характера.

Основы джаз танца и танца модерн:

- позиции и позы в современном танце: поза коллапса, I, II, III позиции рук и положения рук,

- понятие открытые, прямые и закрытые позиции. I, II, IV и VI позиции ног.

- основные понятия: центр, центр тела, зоны: голова, шея, плечевой пояс, грудная клетка, таз, руки и ноги, полицентрика, полиритмия, уровень, мультипликация, isolation, contraction, release, импульс;

- комбинации на изоляцию головы: крест, квадрат, круг фиксированный и свинговый;

- комбинации на изоляцию плечевого пояса;

- бедра (таз), hip lift, shimmy, jelly крест, квадрат, полукруги, круг, диагональный крест, восьмерка.

- элементы джаз- модерн танца: pointe, brash, kick, demi plie, grand plie, flat back, table back, deep body bend, body roll, спираль, roll down, roll on, curve, tilt, lay out, адажио.

- основные шаги в джаз-танце: шаг в плие на полупальцах, шаг на полупальцах через колено, flat step, camel walk, latin walk, catch step, catch step в повороте, kick step, kick step в повороте, афро – ходы и их виды.

#### Техническая подготовка танцевальный спорт:

– совершенствование техники элементов, изученных в прошлые годы, освоение фигур, соответствующих классу «В» и «А» (приложения № 5 и № 6 к Программе).

– работа по составлению индивидуальных программ, дифференцированных индивидуально под возможности конкретной пары.

– работа над исполнительским мастерством, индивидуальностью, характером исполняемых танцев.

#### Подготовка исполнительской музыкальности:

- определение смысловых характеристик вариаций в рамках конкретных фрагментов характерного музыкального сопровождения;

- разъяснение особенностей акцентированности фрагментов исполняемых фигур по музыкальным долям и тактам с учетом специфики музыкального сопровождения для каждого конкретного танца;

- объяснение специфики действий голеностопов, коленей и тазобедренных суставов применительно к исполнительской музыкальности для отражения языком танца базовой ступени ладовой функции (разрешение в тонику) равно как и других более высоких ступеней, создавая внутри пары аналог музыкального напряжения;

- формирование основ качественного тактильного взаимодействия между двумя постоянно меняющимися пространственными формами каждого из спортсменов с целью отражения хореографического замысла, реализуемого через использование обобщенных характеристик аналитических материалов характерного музыкального сопровождения в европейской и латиноамериканской программах.

#### Теоретическая подготовка:

– история танцевальной культуры, танцы народов мира разных времен, их связь с укладом жизни людей разных исторических эпох, что находит отражение в современном развитии танцевального искусства;

– Единая Всероссийская спортивная классификация. Присвоение спортивных разрядов;

– сведения о строении и функциях организма человека;

– личная гигиена и режим питания;

– восстановительные мероприятия;

– анализ техники ведущих танцоров;

– принципы организации спортивной подготовки;

– принципы и методы тренировки;

– организация проведения спортивно-физкультурных мероприятий по танцевальному спорту.

#### Инструкторская и судейская подготовка:

– определение ошибок в технике исполнения у спортсменов младших

разрядов;

- исправление ошибок;
- оценка выполнения элементов;
- судейство внутренних школьных соревнований с участием спортсменов

нижних классов.

Контрольные испытания: согласно требованиям контрольно-переводных тестов. Выполнение разрядных требований кандидата в мастера спорта и присвоение «А» класса танцевания.

#### **1.4. Этап высшего спортивного мастерства**

Особенностью этапа высшего спортивного мастерства является усиленная психологическая подготовка для достижения максимальных результатов с учетом оптимизации накопленных знаний и навыков в исполнительском мастерстве, спортивном характере, образности и музыкальности.

Поддержание оптимальной физической формы и высокой технической подготовки для участия во всероссийских соревнованиях и Чемпионате России по виду спорта «танцевальный спорт» становится приоритетом для оптимизации тренировочного процесса с целью достижения высших спортивных результатов и последующего их поддержания и подтверждения.

На этапе высшего спортивного мастерства на первый план выходит задача, связанная с выведением обучающегося на максимальный индивидуальный уровень спортивных достижений.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- достижение максимального спортивного мастерства на основе совершенствования специальной и технической подготовленности с учетом углубленного понимания исполнительской музыкальности;
- эффективное применение техники и тактики спортивного бального танца для достижения максимальных спортивных результатов;
- совершенствование конкурсных программ;
- освоение оптимальных учебно-тренировочных нагрузок, с применением соревновательного опыта и психологической подготовки для достижения максимальных результатов;
- формирование комплексного подхода к становлению индивидуальной исполнительской гармонии на основе взаимопроникновения различных танцевальных практик в русле специфики исполнения европейской и

латиноамериканской программ с точным отражением тайминга исполняемых фигур в соответствии со спецификой музыкального сопровождения;

- достижение спортивных результатов на уровне МС и МСМК.

На этапе высшего спортивного мастерства можно выделить следующие зоны становления мастерства:

- зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов страны и мира: участие в международных турнирах по танцевальному спорту, участие на чемпионатах Европы и мира;
- зону поддержания высших спортивных результатов.

В этой связи возникают тенденции к формированию исключительного внимания к процессам спортивной подготовки с учетом соревновательной практики, включающей особое отношение к психологической устойчивости. Повышенное внимание уделяется качеству тренировочного процесса, в котором используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов на соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс становится максимально индивидуализированным с учётом конкретных требований к соревновательной деятельности обучающихся. Для совершенствования технической подготовленности и индивидуализации в вопросе повышения надёжности качественного исполнения техники танца постоянно усиливаются требования к исполнительской музыкальности в условиях максимально приближенных к соревновательным. Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в процессе спортивной подготовки на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны на учебно-тренировочном этапе. Важной особенностью этапа высшего спортивного мастерства, в отличие от этапа совершенствования спортивного мастерства, — это целевые изменения общей и специальной подготовки. Основной целью ОФП является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, формирование навыков активного и качественного управления работой мышц, а СФП направлена на совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей. На первый план на этом этапе выходят усиленные требования к повышению качества использования координационных способностей. Использование высокого базового уровня индивидуальных координационных способностей позволяет каждому спортсмену быстрее осваивать новые хореографические связки со сложной ритмической окраской, точнее оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, ориентируясь во времени и пространстве, предугадывая изменения двигательных действий, с учетом наработки умения исполнять движения с резким изменением скорости, выразительно, в полном соответствии с основополагающими характеристиками музыкального сопровождения. Формируются условия для

дополнительной работы над эмоциональной и артистичной возможностями исполнения характерных особенностей европейской и латиноамериканской программ.

Общая физическая подготовка:

- гимнастические упражнения;
- упражнения без предметов и с предметами на гимнастической скамейке и стенке;
- перекладина высокая: подтягивания, перевороты в упор, подъём завесом, соскоки на махе вперёд на обе ноги, а также назад на обе и на одну ногу (на маты, песок);
- брусья разновысокие: седы, перемахи с поворотами, простейшие подъёмы и соскоки;
- брусья параллельные: подъёмы из упора на предплечьях махом вперёд и назад;
- прыжки опорные: согнув ноги, ноги врозь, боком;
- акробатические упражнения: стойка на руках с помощью партнера и у стены, кувырки вперёд и назад;
- игры: волейбол, теннис, ручной мяч, баскетбол (по упрощённым правилам);
- бег на короткие и средние дистанции до 500 м. (для девочек) и до 1000 м. (для мальчиков), кроссы, бег с ускорением, комбинированный бег, бег с препятствиями;
- толкание набивных мячей, броски мячей вперёд, назад и в стороны двумя руками и из различных положений;
- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега; - тройные, пятерные прыжки и многоскоки с ноги на ногу;
- метание теннисных мячей.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития силы: упражнения с набивными мячами (2-4 кг.); с грифом штанги, наклоны вперёд, в стороны и назад; приседания; поднятие грифа над головой на вытянутых руках (для юношей);
- упражнения с сопротивлением, перенос и поднимание партнёра (для юношей);
- упражнения для развития равновесия: дальнейшее совершенствование равновесия с различными усложнениями и применением отягощений;
- упражнения для развития прыгучести: прыжки в повороте; серии прыжков с различным положением ног, рук, позировки;
- кувырки, колесо, фляки, сальто, прыжки через предметы, работа с предметами;
- поддержки (партерные: оттяжки в паре стоя на полу, воздушные: подъем партнера до уровня груди, рыбка, подъем на спину, на плечо);

- правила техники безопасности при исполнении трюков и поддержек.

#### Техническая подготовка:

- совершенствование техники элементов, изученных в прошлые годы, совершенствование и освоение фигур, соответствующих классам «А», «S» и «М»;
- работа по составлению индивидуальных программ, с дифференцированным индивидуальным подходом, исходя из возможностей конкретного спортсмена (пары);
- работа над исполнительским мастерством, индивидуальностью, характером и образной достоверностью исполняемых танцев;

#### Теоретическая подготовка:

- физическая культура и спорт в России;
- история развития танцевального спорта в России и за рубежом;
- выдающиеся спортсмены-танцоры (анализ использовавшейся ими техники и выразительности исполнения);
- Единая всероссийская спортивная классификация; присвоение спортивных разрядов в танцевальном спорте;
- строение и функции организма человека;
- личная гигиена и режим питания;
- восстановительные мероприятия;
- анализ техники ведущих танцоров;
- основы спортивной тренировки;
- физические качества спортсменов.

#### Хореографическая подготовка:

- экзерсис у станка в максимальном темпе со сложными ритмически разнообразными комбинациями с большими позами и турами;
- адажио на середине зала на 90 градусов, с большими позами и вращениями;
- аллегро на базе освоенной хореографии;
- экзерсис джаз танца с увеличением темпа исполнения и усложнением комбинаций;
- совершенствование техники изученных элементов джаз танца;
- сочинение собственных танцевальных комбинаций на основе движений и шагов джаз-танца в различных вариантах формирования рисунка и построений;
- индивидуальная творческая и групповая работа по созданию танцевальных комбинаций и этюдов.

#### Подготовка исполнительской музыкальности:

- использование смыслового разбиения вариаций на соответствие музыкальным квадратам и музыкальным фразам с учетом конкретных задач каждого тура соревнований;
- определение акцентированности фрагментов исполняемых фигур по музыкальным долям и тактам с учетом специфики музыкального сопровождения для

каждого конкретного танца;

- проработка действий голеностопов, коленей и тазобедренных суставов применительно к исполнительской музыкальности для отражения языком танца базовой ступени ладовой функции (разрешение в тонику) равно как и других более высоких ступеней, создавая внутри пары аналог музыкального напряжения;

- развитие качества тактильного взаимодействия между двумя постоянно меняющимися пространственными формами каждого из спортсменов с целью отражения хореографического замысла, реализуемого через использование обобщенных характеристик аналитики наиболее характерного музыкального сопровождения в европейской и латиноамериканской программах.

Инструкторская и судейская подготовка:

- определение ошибок в технике исполнения основных шагов и фигур у спортсменов юношеских разрядов, исправление ошибок;

- оценка выполнения элементов;

- отработка отдельных танцевальных связок и вариаций на базе танцев европейской и латиноамериканской программ со спортсменами младших групп;

- ассистирование тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших группах;

- судейство внутренних школьных соревнований с участием спортсменов младших групп.

## **2. Учебно-тематический план**

### **4.2. Учебно-тематический план**

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

Освоение теоретических знаний в процессе подготовки спортсменов происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития обучающихся.

В приложении № 5 к методическим рекомендациям представлен рекомендуемый учебно-тематический план, темы по теоретической подготовке.



## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «танцевальный спорт» учитываются Организациями при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «танцевальный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «танцевальный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- Наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с приложением № 11 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с приложением № 12 к ФССП);

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

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

(при условии их одновременной работы с обучающимися).

**6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1  
к Организационно-методическим рекомендациям  
к примерной дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду спорта  
«танцевальный спорт»

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	10	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка	87	91	90	90	93	93
2.	Специальная физическая подготовка	36	60	84	97	168	180
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	8	23	32	60	91
4.	Техническая подготовка	90	120	164	215	358	408
5.	Тактическая подготовка	3	7	17	24	33	34

6.	Теоретическая подготовка	8	12	12	17	24	29
7.	Психологическая подготовка	4	9	11	18	24	29
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	4	4	4
9.	Инструкторская практика	0	0	2	4	20	20
10.	Судейская практика	0	0	3	6	17	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	6	12	12
12.	Восстановительные мероприятия						
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

Приложение № 2  
к методическим рекомендациям

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> </ul>	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--------------	--	--



Приложение № 3  
к методическим рекомендациям

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	<p>При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;</li> <li>на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата</li> </ul>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу	По плану «РУСАДА»	<p>Ссылка на онлайн курс:  <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a></p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».	По плану «РУСАДА»	<p>Ссылка на онлайн курс:  <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a></p>

мастерства	2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию		
Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>

Приложение № 4  
к методическим рекомендациям

### План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Направление работы	Мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуются привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5  
к методическим рекомендациям

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)

	судейства. Правила вида спорта		спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	подготовки		
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

	подготовки		
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>
	...	...	...