



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

«Утверждаю»
Директор ГАУ ДО ТО «ДТ и С «Пионер»
Тужик Н.И.
« 16 » 06 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «танцевальный спорт»**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки разработана с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, утвержденного приказом Министерства спорта России от 09.11.2022 № 961 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт»

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет

Нормативный срок освоения программы: 10 лет

Нормативный срок реализации программы:
Этап начальной подготовки - 3 года;
Тренировочный этап – 5 лет;
Этап совершенствования
спортивного мастерства 2 года и более.

Авторы- составители:
Постельняк А.И. - ЗМС, заведующий ОТС,
тренер ЦСП «Формейшн»;
Каражова Т.А. – МСМК, тренер ЦСП
«Формейшн»

Принята на заседании методического совета
ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»
Протокол № 12 от 16.06.2023 г.

Тюмень, 2023

Содержание

№	Раздел	Страница
I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
III.	Система контроля	25
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	41
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	82
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	83

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта России от 26.12.2014 № 1077.

2. Цель: развитие физических способностей и творческого потенциала обучающихся посредством вовлечения в систематические занятия танцевальным спортом. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, включая этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и направлен на решение следующих задач:

На этапе начальной подготовки:

- содействие формированию устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- способствование укреплению здоровья;
- коррекция недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники и обогащение двигательного опыта;
- осуществление разносторонней физической подготовки: развитие силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости и гибкости;
- воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования:

- повышение уровня всех видов подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных соревнованиях;
- формирование устойчивой мотивации для занятий избранным видом спорта;
- совершенствование базовой техники;

- укрепление здоровья и воспитание морально-волевых качеств;
- отбор перспективных спортсменов в группы спортивной подготовки, резерва сборных команд области, России.

Данная программа разработана на основе принципов:

- комплексности (взаимосвязь видов спорта, а также комплексный и единообразный подход к теоретической, технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной подготовкам);
- преемственности (последовательность при освоении материала в соответствии с этапами подготовки);
- вариативности (учет индивидуальных особенностей каждого спортсмена, разнообразие средств и методов освоения программного материала).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт реализуется в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ (в ред. от 02.07.2021), а также в соответствии и на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 09.11.2022 № 961 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 № 71601).

Образовательный и тренировочный процессы ведутся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели: 48 (прямое сотрудничество) + 4 (работа по индивидуальным планам).

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Программа реализуется по трем этапам спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки:

Количество лиц, проходящих подготовку на данном этапе – 28 человек, минимальный возраст для зачисления от 7 лет (в связи со спецификой танцевального спорта один из партнеров может быть младше на 2 года т.к. соревнования по спорту высших достижений проходят в парном формате мальчики и девочки 9 лет и младше/10-12 лет, юноши и девушки, юниоры и

юниорки). Срок реализации этапа 3 года. Наполняемость групп для проведения занятий от 10 человек.

Учебно-тренировочный этап:

Количество лиц, проходящих подготовку на данном этапе –30 человек, минимальный возраст для зачисления от 10 лет (в связи со спецификой танцевального спорта один из партнеров может быть младше на 2 года т.к. соревнования по спорту высших достижений проходят в парном формате мальчики и девочки, юноши и девушки 12- 13 лет/14-15 лет, юниоры и юниорки) Срок реализации этапа 5 лет, минимальная наполняемость групп от 8 человек.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Количество лиц, проходящих подготовку на данном этапе - 16 человек, минимальный возраст для зачисления от 14 лет (в связи со спецификой танцевального спорта один из партнеров может быть младше на 2 года т.к. соревнования по спорту высших достижений проходят в парном формате мальчики и девочки, юноши и девушки, юниоры и юниорки 16-18 лет, мужчины и женщины 18 лет и старше) продолжительность реализации этапа не ограничена, минимальная наполняемость групп от 2 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ,
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ"

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2

4. Объем программы

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Для спортивных дисциплин: европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье, секвей - европейская программа, секвей - латиноамериканская программа, ансамбли - европейская программа, ансамбли - латиноамериканская программа					
Количество часов в неделю	6	8	10	16	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки (не более 18 ч. в неделю)
Общее количество часов в год	312	416	520	832	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки (936)

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

Основными формами реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам в соответствии с планами и заданиями, установленными тренером для спортсменов (в т.ч. дистанционная подготовка);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера

допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

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

Ресурсы дистанционной подготовки используется в случае возникновения обстоятельств непреодолимой силы (пандемия, карантин, стихийные бедствия).

Форма реализации программы спортивной подготовки – очная, с применением дистанционных образовательных технологий. Подготовка осуществляется на основе использования цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

При переходе на форму реализации Программы – очная, с применением дистанционных образовательных технологий, тренер создает обучающий блок на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видео-файлов, презентаций, тестовых заданий, графиков тренировок, с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, а также с учетом изменившихся условий спортивной деятельности.

Материалы для изучения и вспомогательные материалы размещаются тренером по виду спорта «Танцевальный спорт» в формате информационных и видеоматериалов на официальном сайте учреждения в разделе «Текущая деятельность», в группах «ВКонтакте» и иных социальных сетях. Так же, при необходимости, тренером проводятся индивидуальные консультации с занимающимися. Видеоуроки могут отправляться занимающимся по электронной почте, с помощью мессенджеров. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых спортсменами по итогам выполнения в группе Viber или индивидуально отправляемым на электронную почту тренера.

Организация подготовки при использовании дистанционных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющей легко использовать цифровые ресурсы в конкретных сложившихся обстоятельствах;
- гибкости, дающей возможность всем участникам тренировочного процесса поддерживать спортивную форму в необходимом для них темпе и в удобное для них время;
- модульности, позволяющей использовать занимающемуся и тренеру необходимые им отдельные составляющие спортивной подготовки для реализации индивидуальных тренировочных планов;
- оперативности и объективности оценивания уровня подготовки занимающихся.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов в таблице

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	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные	-	14	18	

	мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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

**ТРЕБОВАНИЯ
К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ"**

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

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	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и	-	14	18	Не менее 70% от состава группы

	(или) специальной физической подготовке				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

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	10	16	Не более 18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	3	3	3	4 (при двух тренировках в день каждая не более 3 часов)
		Наполняемость групп (человек)				
		10	8		от 2 – х	
1.	Общая физическая подготовка	115	117	69	88	71
2.	Специальная физическая подготовка	38	67	84	142	159
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	8	10	8	9
4.	Техническая подготовка	118	125	224	391	161
5.	Тактическая подготовка	X	8	9	17	25
6.	Теоретическая подготовка	8	55	18	33	25
7.	Психологическая подготовка	7	8	12	25	27
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	X	4	6	8	10
10.	Судейская практика	X	X	2	4	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	16	16	16	16	16
13.	Объем индивидуальной (самостоятельной) спортивной подготовки	X	X	72	100	128
Общее количество часов в год		312	416	520	832	936

Рабочая программа воспитания

Отделение танцевального спорта и искусства организует воспитательную работу обучающихся в отделении на основе программы воспитательной работы учреждения, принятой на заседании методического совета ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер» протоколом № 4 от 18.02.2021 г. и утвержденной директором.

Программа воспитания, за счет предусмотренных в ней направлений и форм работы, дополняет образовательную программу спортивной подготовки и учитывается при ее разработке, как в содержании программного материала, так и при планировании мероприятий за рамками учебного плана, позволяет комплексно подойти к решению образовательных (в том числе воспитательных) задач, поставленных перед учреждением дополнительного образования в современных условиях интенсивной модернизации системы образования.

Цель: Создание условий для развития творческих способностей детей и молодежи, оказание поддержки и сопровождение одаренных детей и талантливой молодежи, способствующие их профессиональному и личностному становлению.

Задачи:

- Совершенствование и реализация системы развития детской одаренности и творческих способностей молодежи.
- Формирование у молодежи адекватных представлений об избранной профессиональной деятельности и собственной готовности к ней.
- Повышение уровня информированности детей, молодежи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе.
- Повышение уровня информированности детей, молодежи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе.
- Формирование у молодежи личностных и социально значимых качеств, готовности к осознанному профессиональному выбору.

Приоритетные направления работы:

Программа воспитания включает в себя пять приоритетных направлений:

1) Профориентационная деятельность – работа по социализации, самоопределению и профессиональной ориентации спортсменов, формирования и развития творческих способностей учащихся в отношении профессионального подхода к танцевальному спорту и реализации своей личности и достижений с

смежных видах деятельности для спортсменов: судейской практике, инструкторской практике и соревновательной деятельности.

2) Здоровьесбережение – направление деятельности, которое в совокупности с теоретическими темами подготовки спортсменов формируют правильное отношение здоровому образу жизни.

3) Патриотической воспитание обучающихся - духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.

4) Направление развития творческого мышления – в области информационной культуры и информационной грамотности, участие в различных фестивалях и конкурсах, повышение личных

5) Направление формирования и развития грамотности в отношении своих прав и обязанностей как спортсмена, изучение правил по виду спорта танцевальный спорт, требований ЕВСК, правил антидопинговой деятельности ВФТСАРР.

Направления воспитания содержат механизмы достижения поставленных целей и задач средствами всех образовательных программ, реализуемых в учреждении; и в тоже время, дополняют, усиливают их другими направлениями работы, позволяющими комплексно охватить весь спектр воспитательных функций образовательного учреждения.

Формы и методы воспитательной работы:

- Словесные (диспуты, дебаты, лекции);
- Наглядные (выставки, музеи, экскурсии, мастер классы, семинары и пр.);
- Практические (шефская активность, наставническая деятельность, участие в фестивалях и конкурсах).

Ожидаемым результатом работы в направлениях воспитательной деятельности, является формирование сильных и твердых личностных, патриотических и профессиональных качеств у учащихся-спортсменов.

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве спортивных судей, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии,	В течение года

		<p>принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
1.3.	Соревновательная практика	<p>Участие в соревнованиях по танцевальному спорту.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Первенства МО - Первенства региона (Тюменская область) - Первенства федерального округа (Уральского) - Первенства России и всероссийские физкультурные мероприятия. - Всероссийских соревнованиях - Региональных соревнованиях 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после 	В течение года

		тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3	Организация прохождения углубленного медицинского обследования спортсменов согласно этапам подготовки (УМО)	Организация и прохождение под контролем тренеров углубленного медицинского обследования для получения допуска к соревновательной и тренировочной деятельности.	Июнь Сентябрь Февраль
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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 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
3.3.	Практическая подготовка (Участие в концертной и волонтерской	Участие в мероприятиях и концертах посвященных Дню победы в ВОВ, Дню России, Дню города Тюмень, Дню Тюменской области и других...	В течение года.

	деятельности)		
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары с тренерами из других регионов РФ, в том числе имеющих богатый судейский опыт - мастер-классы, для обучающихся по сопутствующим видам деятельности и искусству танца показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	Август Январь Февраль Июнь Август В течении года
4.2.	Практическая подготовка для формирования эстетического вида во время участия в соревнованиях.	1. Изучение правил танцевального костюма спортсменов по виду спорта танцевальный спорт 2. Внедрение практических навыков по созданию танцевального образа для соревнований.	Январь Июнь
5.	Изучение правил вида спорта танцевальный спорт с поправками для текущего соревновательного сезона, в том числе в части касающейся дисциплины ансамбли европейская и латиноамериканская программы.		Январь Февраль Март

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

Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и внедрение этих правил в тренировочный процесс.

Задачи антидопинговой пропаганды:

- способствовать осознанию спортсменами, занимающимися в группах спортивного совершенствования и актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям у спортсменов нравственных качеств «Фэйр Плей», овладения спортсменами знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
- обучить спортсменов основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить спортсменов знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов.

Примерный тематический план для работы с родителями и спортсменами:

1. Актуальность проблемы допинга и борьбы с ним.
2. Информационные беседы на темы: «Запрещенный список»; «Пропаганда принципов фэйр плей, формирование отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».
3. Информационная беседа на тему «Права и обязанности спортсменов согласно Всемирному антидопинговому кодексу».
4. Информационная беседа на тему «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил».
5. Информационная беседа на темы: «Последствия допинга для здоровья»; «Риски и последствия использования БАДов».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа о запрещенных препаратах в спорте.	Сентябрь-октябрь	Понятие о запрещенных препаратах. Контроль за содержанием личных аптечек и составу применяемых витаминных средств и лекарственных препаратов и БАДОВ.
	Прохождение тестирования РУСАДА. Получение сертификатов для участия в официальных спортивных соревнованиях.	Январь	Ежегодное обязательное тестирование спортсменов ВФТСАРР
	Тренинги по анализу содержимого личной аптечки.	Февраль-март	Анализ личных аптечек с точки зрения применения лекарственных средств в тренировочный и соревновательный период.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседа о запрещенных препаратах в спорте.	Сентябрь-октябрь	Понятие о запрещенных препаратах. Контроль за содержанием личных аптечек и составу применяемых витаминных средств и лекарственных препаратов и БАДОВ,
	Прохождение тестирования РУСАДА. Получение сертификатов для участия в официальных спортивных соревнованиях.	Январь	Ежегодное обязательное тестирование спортсменов ВФТСАРР
	Тренинги по анализу содержимого личной аптечки.	Февраль-март	Анализ личных аптечек с точки зрения применения лекарственных средств в тренировочный и соревновательный период.
	Беседы о применении БАДОВ, витаминов и дополнительного питания в период активного роста.	Апрель-май	Понятие о витаминах Понятие о БАДАХ

			Контроль состава принимаемых средств.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Беседа о запрещенных препаратах в спорте.	Сентябрь-октябрь	Понятие о запрещенных препаратах. Контроль за содержанием личных аптечек и составу применяемых витаминных средств и лекарственных препаратов и БАДОВ,
	Прохождение тестирования РУСАДА. Получение сертификатов для участия в официальных спортивных соревнованиях.	Январь	Ежегодное обязательное тестирование спортсменов ВФТСАРР
	Тренинги по анализу содержимого личной аптечки.	Февраль-март	Анализ личных аптечек с точки зрения применения лекарственных средств в тренировочный и соревновательный период.
	Беседы о применении БАДОВ, витаминов и дополнительного питания в период активного роста.	Апрель-май	Состав БАДОВ, их влияние на организм, необходимость применения и частота приема основных препаратов данного характера.
	Игровой тренинг «Питание в день соревнований»	Июнь-Август	Правила приема пищи и медицинских препаратов, соблюдения питьевого режима в день проведения соревнований.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская практика:

- этап начальной подготовки до года – 0, свыше года – 4;
- этап спортивной специализации до 3-х лет – 6, свыше 3-х лет – 8;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 10.

Судейская практика:

- этап начальной подготовки до года – 0, свыше года – 0;
- этап спортивной специализации до 3-х лет – 2, свыше 3-х лет – 4;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 6.

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

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

*Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

*Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы «В», в подготовительном и, особенно, в соревновательном периодах.

*Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физиолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью аппаратуры (гидро и вибромассаж).

Психологические средства восстановления.

Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у спортсменов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревнований. Изменить ситуацию можно за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Гигиенические средства восстановления.

К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В бадминтоне чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество покрытий и т.д.).

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

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

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта
«танцевальный спорт»;

изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

12. 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.

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

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 ^o	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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для в групп на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

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	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			22	15
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	количество раз	не менее	

	полу		18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4

3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
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	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп на этапе совершенствования
спортивного мастерства

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	см	не менее	

	(от уровня скамьи)		+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 ногами	см	не менее	
			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)	мин, с	не более	
			-	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	

Система диагностики

Результаты контроля соревновательной нагрузки используют для оценки длительности удержания состояния, которое называется спортивной формой. Длительность удержания спортивной формы может быть сделана по значениям трех критериев:

- результатам официальных соревнований;
- результатам контрольных соревнований;
- данным тестирования в стандартных условиях.

Основой методической системы является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям занимающихся и ориентированы на уровень. Большое значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов.

Наибольшие объемы нагрузок выполняются в подготовительном и предсоревновательном этапах. В соревновательном этапе общий объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает. Соревнования, как важнейшая составная часть спортивной подготовки, используются в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма занимающихся. Они являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить технико-тактическую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов. Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки.

Соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Оценка результатов

Оценка результатов освоения программы проводится дважды в год:

Итоговая аттестация проводится в декабре по окончании календарного сезона, в связи со спецификой танцевального спорта и переходом воспитанников в новые возрастные категории с января месяца, согласно правилам вида спорта танцевальный спорт, итоговая аттестация совмещается с индивидуальным отбором кандидатов на зачисление/переход на новый этап подготовки. Проводится по правилам индивидуального отбора.

Промежуточная аттестация проводится в середине июня в конце первой половины тренировочного и соревновательного сезона, перед уходом в каникулярный период, промежуточная аттестация проводится без отрыва от тренировочного процесса по принципам индивидуального отбора и бальной системе, с учетом выступления воспитанников на соревнованиях по виду спорта танцевальный спорт. Планы самостоятельной (индивидуальной) подготовки воспитанников в каникулярный период, формируются в соответствии с результатами промежуточной аттестации.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки

Требование к освоению программы:

Физическая подготовка: комплексное воздействие с учетом возрастных особенностей.

Техническая подготовка: простейшие технические упражнения, основы техники передвижений и основы фигур класса Е.

Тактическая подготовка: индивидуальная тактика, простейшие групповые взаимодействия фигуры.

Задачи тренировочно-воспитательного процесса:

-укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию подростков;

-развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями детского организма;

-обучение основам тактики и техники;

-воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям;

-формирование спортивного коллектива.

Основным навыком первого года обучения является способность спортсмена правильно перемещаться на танцевальной площадке, технически правильно и музыкально исполнять свои спортивные конкурсные вариации.

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап Начальной подготовки	Понятие «физическая культура». Физическая культура и спорт в России.	855	В течении освоения программы этапа спортивной подготовки.	Физическая культура - часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни.
	Состояние и развитие танцев России			Различные формы и виды соревнований по бальным танцам и в танцевальном спорте.
	История развития танцев в мире и в нашей стране			История развития бального танца, история развития танцевального спорта.
	Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена			Выявлены пути воспитания нравственных качеств у спортсменов во время тренировочного процесса и во внутренировочное время. Выделены для изучения, следующие десять качеств: коллективизм, дисциплинированность, ответственность, общительность, самокритичность, справедливость, чуткость, правдивость, скромность, искренность.
	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами			Основной гигиенический принцип построения тренировочного процесса и проведения соревнований – это обеспечение оздоровительного эффекта, выражающегося в укреплении здоровья и повышении работоспособности

			<p>спортсмена. В ходе тренировок и соревнований преподаватели и тренеры должны не только исключать возможные случаи нарушения здоровья спортсменов, но прежде всего активно использовать различные средства и методы укрепления и улучшения здоровья занимающихся.</p>
	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Закаливание организма спортсмена		<p>Для предупреждения спортивных травм осуществляется комплекс мер: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, одежды, обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, повседневной воспитательной работы и т. п.</p>
	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства		<p>Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов. Комбинированные эстафеты. Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени. Формирование чувства ритма, умения двигаться под музыку развитие координации и аэробной выносливости. Легкая атлетика. Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья)</p>

	Физические качества и физическая подготовка			<p>Физические качества – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относятся – сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.</p> <p>Физическая подготовка - представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в т. ч. навыков и умений) человека с учётом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.</p>
	Понятия об утомлении и переутомлении. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.			<p>Переутомление - состояние, возникающее вследствие долгого отсутствия отдыха организма человека. Утомление - это усталость, всеобщее истощение организма, а переутомление - это стадия длительного утомления. Переутомление опасно для здоровья.</p>
	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.			<p>Профилактика простудных заболеваний (ОРИ, ОРВИ, ОРЗ и гриппа) Предупреждение простудных заболеваний Здоровое питание Здоровое закаливание Физические нагрузки на свежем воздухе.</p>
	Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.			<p>Понятие о спортивных соревнованиях. Влияние спортивных соревнований на популярность различных видов спорта.</p>

	Правила соревнований по виду спорта «танцевальный спорт».			Изучение правил соревнований по виду спорта танцевальный спорт.
Тренировочный этап	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины.	607	В течении освоения программы этапа спортивной подготовки.	<p>Какое значение имеют занятия физической культурой для укрепления и сохранения здоровья?</p> <p>При физической нагрузке могут избирательно улучшиться функции организма как двигательные (повышение выносливости, силы мышц, гибкости, координации движений), так и вегетативные (совершенствование работы дыхательной и других систем организма, улучшение обмена веществ).</p> <p>Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересованно сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал</p>
	Спортивно-этическое воспитание.			<p>Нравственно-этическое воспитание в спортивной деятельности — это процесс освоения определенных норм поведения, формирование взаимоотношений как между спортсменами, так и другими людьми, участвующими в этой деятельности. Развитие спортивной деятельности в обществе основывается на простых нормах человеческой морали. Современный спорт характеризуется ростом процессов коммерциализации, в связи с чем требуются нравственная оценка данной тенденции, анализ путей и условий утверждения принципов общечеловеческой нравственности в спортивной деятельности, сохранения и упрочения ее социально-гуманистической направленности.</p>

				<p>Межличностные отношения между индивидами в ходе спортивной деятельности определяются, во-первых, простыми нормами человеческого общения, которые приобретают некоторое своеобразие, и, во-вторых, правилами проведения соревнований.</p>
	<p>Понятия об утомлении и переутомлении.</p>			<p>Утомление – состояние, при котором наблюдается уменьшение работоспособности, ухудшение самочувствия, вызванное трудовой деятельностью человека, часто имеет временный характер.</p> <p>Признаки утомления. Виды утомления.</p>
	<p>Дыхание. Значение дыхания для организма.</p>			<p>Характеристика дыхание. Особенности дыхания в различное время суток. Особенности дыхания при интенсивных скоростных и силовых нагрузках. Понятие насыщение крови кислородом.</p>
	<p>Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.</p>			<p>Виды закаливания</p> <p>Обтирание</p> <p>Обливание</p> <p>Контрастный душ</p> <p>Купание на открытом воздухе</p> <p>Хождение по воде</p> <p>Полоскание рта</p>

				Посещение бассейна
	Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.			Хроническое утомление Переутомление- и способы борьбы с ними для людей с повышенными физическими нагрузками.
	Понятие о гигиене и санитарии.			«Если гигиена — это наука о сохранении и улучшении здоровья, то санитария — практическая деятельность, при помощи которой это достигается».
	Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.			Инфекционные заболевания — группа заболеваний, вызываемых проникновением в организм патогенных (болезнетворных) микроорганизмов, вирусов и прионов. Для того, чтобы патогенный микроб вызвал инфекционное заболевание, он должен обладать вирулентностью, то есть, способностью преодолевать сопротивляемость организма и проявлять токсическое действие. Одни патогенные агенты вызывают отравление организма выделяемыми ими в процессе жизнедеятельности экзотоксинами (столбняк, дифтерия), другие — освобождают токсины (эндотоксины) при разрушении своих тел (холера, брюшной тиф).
	Понятие о тренировочной нагрузке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Планирование и контроль			Под тренировочной нагрузкой обычно понимается количественная мера выполненной тренировочной работы. Принято различать понятия «внешняя», «внутренняя» и «психологическая» нагрузка, т. е. количество выполненной работы, ее воздействие на организм и ее психологическое восприятие спортсменом

	Физические качества и физическая подготовка			<p>Физическая подготовленность — это уровень развития физических качеств, который приобретает человек в процессе занятий физической подготовкой. Сила — это качество, позволяющее преодолевать внешнее сопротивление за счёт напряжения мышц. Быстрота — это качество, позволяющее выполнять движения в минимально короткое время.</p>
	Нормативы по видам подготовки.			<p>Нормативы общей и специальной физической подготовки для перехода спортсменов с одного этапа подготовки на другой. По виду спорта танцевальный спорт.</p>
	Перенапряжение, восстановительные мероприятия в спорте.			<p>Перенапряжение – состояние, развивающееся вследствие накопленных перегрузок и обычно преходящее после сравнительно короткого периода отдыха. Перетренированность - это не только отсутствие прогресса или снижение результатов в условиях, когда интенсивность тренировочных нагрузок остается прежней или увеличивается.</p>
	Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.			<p>Максимальный объём воздуха, который может быть набран в лёгкие после максимально полного выдоха[1]. На практике измеряется с помощью спирометра как максимальный объём воздуха, который человек может выдохнуть после самого глубокого вдоха. Жизненная ёмкость лёгких — это сумма трех объёмов: дыхательный объём — объём выдоха-вдоха при спокойном дыхании, составляет около 500 см³резервный объём вдоха - объём дополнительного вдоха, после спокойного вдоха составляет около 1500 см³[источник не указан 381</p>

				<p>день];резервный объём выдоха — объём дополнительного выдоха, после спокойного выдоха составляет около 1500</p>
	<p>Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.</p>			<p>Питание должно быть рациональным, т.е. физиологически полноценным. При организации рационального питания спортсменов надо учитывать следующие принципы:1. Соответствие энергетической ценности рациона среднесуточным энергозатратам.2. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам).3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций), обеспечивающих различную ориентацию рационов (белковая, углеводная, белково-углеводная). Распределение рациона в течение дня.Калорийность питания должна полностью покрывать расход энергии спортсмена.</p>
	<p>Гигиенические требования к питанию спортсменов.</p>			<p>Основные гигиенические требования к пище состоят в том, что она должна:полностью возмещать энергетические траты организма;</p> <p>содержать все необходимые пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, вита-мины, минеральные вещества и воду) для построения тканей, органов и нор-мального протекания всех физиологических процессов;быть разнообразной (состоять из различных продуктов животного и растительного происхождения. обладать приятными вкусом, запахом и внешним видом; быть легкоусвояемой;быть доброкачественной.</p>

	Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.			Понятие о ЕВСК. Ознакомление с актуальными требованиями ЕВСК по виду спорта танцевальный спорт.
	Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.			Активным отдыхом называется вид досуга, который требует равномерного напряжения всех мышц организма. Вследствие выполнения однообразных движений, связанных с профессиональной деятельностью, у большинства людей развивается гипертонус одних мышц и гипотонус других мышц. Виды активного отдыха. Критерии готовности к повторной работе.
	Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.			Правила приема пищи. Правила здоровой тарелки. Концепт питания как пополнения энергетического запаса организма и часть восстановительного процесса.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.	304	В течении освоения программы этапа спортивной подготовки.	Физическая подготовка: комплексное воздействие с учетом возрастных особенностей. Техническая подготовка: простейшие технические упражнения, основы техники передвижений и основы фигур класса Е. Тактическая подготовка: индивидуальная тактика, простейшие групповые взаимодействия фигуры.
	Контроль уровня подготовленности занимающихся.			Понятие контроля подготовленности. Что дает контроль подготовленности с точки зрения результативности спортсмена..

Методика воспитания силовых способностей		Силовые способности и их влияние на техническую и физическую подготовку спортсмена.
Роль физической культуры в воспитании молодежи		Понятие о физической культуре. Физическая культура как средство воспитания. Физическая культура как средство борьбы и профилактики алкоголизма и наркомании среди всех слоев и категории населения.
Основные сведения о спортивной классификации.		Понятие о ЕВСК. Ознакомление с актуальными требованиями ЕВСК по виду спорта танцевальный спорт.
Общая и специальная психологическая подготовка.		Понятие психологической подготовки. Понятие общей психологической подготовки. Понятие психологической подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.
Общая характеристика спортивной подготовки.		Понятие спортивной подготовки как многолетнего поэтапного формирования спортсмена как личности .
Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения.		Личностные особенности воспитанников и их влияние на освоение учебного материала
Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки.		Влияние результатов контрольных нормативов на физическую форму спортсмена.
Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые.		Силовые способности спортсмена и их особенности.

	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.			Виды и категории спортивных соревнований.
	Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые.			Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, функциональной группы.
	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.			<p>Цели и задачи процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> -укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию подростков; -развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями детского организма; -обучение основам тактики и техники; -воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям; -формирование спортивного коллектива.
	Сущность и назначение планирования тренировки, его виды.			Планирование единичной тренировки в зависимости от годового цикла.
	Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.			<p>Понятие психологической подготовки.</p> <p>Понятие о нравственных оценках человека. Влияние гормонального состава тела в период нагрузок на психологическое состояние спортсмена.</p>

	Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.			Режим и частота питания спортсменов. Основы гигиены во время приема и приготовления пищи. Состав питательных веществ в зависимости от потребности держать, набирать или сбрасывать мышечную массу.
	Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.			Прием дополнительного питания для людей с повышенными физическими нагрузками.
	Основные понятия о врачебном контроле.			Прохождение УМО. Получение допуска к официальным спортивным соревнованиям.
	Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.			Понятие о восстановительных мероприятиях. Распределение восстановительных мероприятий в течении календарного года.
	Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.			Системы энергообеспечения человека и их функционирование.
	. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов			Понятие тренировки, этапы тренировки, особенности тренировок в соответствии с годичным циклом.
	Планирование и контроль процессов связанных с физической нагрузкой.			Планирование тренировок, соревнований и восстановительных мероприятий.

Календарно-тематическое планирование. ДОПСП этап начальной подготовки до года			
Вид подготовки	Общее количество часов	Теория	Практика
<i>1. Общая физическая подготовка</i>	115		115
1. Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
2. Упражнения на развитие выносливости	16		16
3. Упражнения на развитие координационных способностей	16		16
4. Упражнения на развитие скоростных способностей	16		16
5. Упражнения на развитие подвижности основных суставов	16		16
6. Упражнение на развитие гибкости и пластичности (растяжка)	16		16
7. Упражнения для группировки мышц в воздухе	16		16
8. Упражнения на развитие силовых качеств	15		15
9. Сдача нормативов	2		2
<i>2. Специальная физическая подготовка (Ансамбль)</i>	38		38
Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
Общая и спортивная этика.	4		4
Взаимоотношение партнеров паре и ансамбле.	4		4
Эмоционально-артистическая подача постановки.	2		2
Составление хореографических композиций	4		4
Изучение фигур, необходимых для постановки	4		4
Тренинги для выполнения трюков	4		4
Отработка синхронных действий ансамбля.	4		4
Прогон композиции	4		4
Отработка «чистоты» и скорости перестроений	4		4
Подготовка к выступлению на отчетном концерте (турнире)	2		2
<i>3. Техническая подготовка</i>	118		118
Вводное занятие европейская программа. Техника Безопасности.	2		2
Общая и спортивная этика. Взаимоотношение в партнеров в танце и на площадке в европейской программе	5		5
Изучение спуска и подъема. Позиции ступней. Работа стопы и колена.	5		5
Понятие «Построение» при исполнении танцев Европейской программы (Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Квикстеп).	5		5
Дыхание в танце	5		5

Понятие «вращения» и «поворота» в паре. «Наклоны» и их использование в Европейской программе.	5		5
Позиции рук в танцах Европейской программы. Понятие «Форма».	5		5
Взаимодействие в паре	5		5
Изучение основных фигур Европейских танцев для Е класса мастерства	5		5
Составление вариаций и тренировочных схем	4		4
Использование «ритма» и «счета». Формирование характера движения в танцах Европейской программы	4		4
Тренинги, развивающие координацию и скорость в танцах Европейской программы	10		10
Вводное занятие латиноамериканская программа. Техника Безопасности.	2		2
Общая и спортивная этика. Взаимоотношение в партнеров в танце и на площадке в латиноамериканской программе	5		5
Развитие техники исполнения Латиноамериканских танцев, основные действия в бедрах (самба, ча-ча-ча, румба, джайв)	5		5
Техника исполнения вращений	5		5
Взаимодействие в паре. Ведение	5		5
Изучение ритмических основ Латиноамериканских танцев	5		5
Построение позиций и линий рук	5		5
Эмоционально-артистическая подача танца. Характер в танце.	5		5
Изучение основных фигур Латиноамериканских танцев	5		5
Составление конкурсных вариаций и тренировочных схем	4		4
Дыхание в танце	4		4
Тренинги, развивающие координацию и скорость в танцах латиноамериканской программы	10		10
4. Теоретическая подготовка	8	8	
Понятие «физическая культура». Физическая культура и спорт в России.	1	1	
Состояние и развитие танцев России	1	1	
История развития танцев в мире и в нашей стране	1	1	
Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена	1	1	
Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами	1	1	
Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1	

в спорте. Закаливание организма спортсмена			
Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства	1	1	
Понятия об утомлении и переутомлении. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.	1	1	
5. Психологическая подготовка	7		7
Тренинги на сплочение коллектива	1		1
Тренинги по актерскому мастерству	1		1
Взаимоотношение в паре.	2		2
Подготовка к участию в турнирах.	3		3
6. Контрольные мероприятия	4		
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		
8. Восстановительные мероприятия	16		
Общее количество часов в год:	312	8	304

Календарно-тематическое планирование. ДОСП этап начальной подготовки свыше года			
Вид подготовки	Общее количество часов	Теория	Практика
1. Общая физическая подготовка	117		117
Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
Упражнения на развитие выносливости	15		15
Упражнения на развитие координационных способностей	15		15
Упражнения на развитие скоростных способностей	15		15
Упражнения на развитие подвижности основных суставов	15		15
Упражнение на развитие гибкости и пластичности (растяжка)	15		15
Упражнения для группировки мышц в воздухе	15		15
Упражнения на развитие силовых качеств	13		13
Интегральная подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	3		3
Аэробные нагрузки	3		3
Упражнения в равновесии и в сопротивлении	2		2
Сдача нормативов	2		2
2. Специальная физическая подготовка (Классический танец; Ансамбль)	67		67
Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
Введение в курс классического танца. Классический танец - азбука хореографии.	5		5
Изучение характерного поклона в классическом танце. Понятие аппломба	5		5
Партерный экзерсис.	5		5

Экзерсис на середине зала Упражнения для рук: первое port de bras.	5		5
Постановка корпуса.	5		5
Позиции рук I, II, III. Позиции ног I, II, III, V.	4		4
Общая и спортивная этика.	4		4
Взаимоотношение партнеров в паре и ансамбле.	4		4
Эмоционально-артистическая подача постановки.	2		2
Составление хореографических композиций	4		4
Изучение фигур, необходимых для постановки	4		4
Тренинги для выполнения трюков	4		4
Отработка синхронных действий ансамбля.	4		4
Прогон композиции	4		4
Отработка «чистоты» и скорости перестроений	4		4
Подготовка к выступлению на отчетном концерте (турнире)	2		2
3. Техническая подготовка	125		125
Вводное занятие европейская программа. Техника Безопасности.	2		2
Общая и спортивная этика.	5		5
Взаимоотношение в партнеров в танце и на площадке в европейской программе	1		1
Стадии спуска и подъема.	1		1
Упражнения для развития правильных навыков спуска подъема.	1		1
Понятие спуска как начала движения в европейской программе.	1		1
Изучение спуска и подъема. Позиции ступней. Работа стопы и колена.	5		5
Понятие «Построение» при исполнении танцев Европейской программы (Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Квикстеп).	5		5
Дыхание в танце	5		5
Понятие «вращения» и «поворота» в паре. «Наклоны» и их использование в Европейской программе.	5		5
Позиции рук в танцах Европейской программы. Понятие «Форма».	5		5
Взаимодействие в паре	5		5
Изучение основных фигур Европейских танцев для E класса мастерства	5		5
Составление вариаций и тренировочных схем	4		4
Использование «ритма» и «счета». Формирование характера движения в танцах Европейской программы	4		4
Тренинги, развивающие координацию и скорость в танцах Европейской программы	10		10

Вводное занятие латиноамериканская программа. Техника Безопасности.	2		2
Понятие баланса.	1		1
Три типа баланса: индивидуальный, в паре, баланс движения.	1		1
Работа стоп с переносом веса с одной ноги на другую.	1		1
Общая и спортивная этика. Взаимоотношение в партнеров в танце и на площадке в латиноамериканской программе	5		5
Развитие техники исполнения Латиноамериканских танцев, основные действия в бедрах (самба, ча-ча-ча, румба, джайв)	5		5
Техника исполнения вращений	5		5
Взаимодействие в паре. Ведение	5		5
Изучение ритмических основ Латиноамериканских танцев	5		5
Построение позиций и линий рук	5		5
Эмоционально-артистическая подача танца. Характер в танце.	5		5
Изучение основных фигур Латиноамериканских танцев	5		5
Составление конкурсных вариаций и тренировочных схем	4		4
Дыхание в танце	4		4
Тренинги, развивающие координацию и скорость в танцах латиноамериканской программы	10		10
4. Теоретическая подготовка	55	55	
Понятие «физическая культура».	2	2	
Физическая культура и спорт в России.	3	3	
Состояние и развитие танцев России	3	3	
История развития танцев в мире.	3	3	
История развития танцев в России	3	3	
Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена	3	3	
Гигиенические требования к занимающимся спортом.	3	3	
Гигиеническое значение кожи.	3	3	
Уход за телом, полостью рта и зубами	3	3	
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Закаливание организма спортсмена	3	3	
Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства	3	3	
Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.	3	3	
Понятия об утомлении и переутомлении.	2	2	
Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена	2	2	

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	2	
Закаливание организма спортсмена.	2	2	
Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства.	2	2	
Физические качества и физическая подготовка	3	3	
Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика	1	1	
Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта	1	1	
Правила соревнований по виду спорта «танцевальный спорт».	5	5	
5. Психологическая подготовка	8		8
Тренинги на сплочение коллектива	1		1
Тренинги по актерскому мастерству	2		2
Взаимоотношение в паре.	2		2
Подготовка к участию в турнирах.	3		3
6. Контрольные мероприятия	4		4
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		4
8. Восстановительные мероприятия	16		16
9. Инструкторская практика	4		4
10. Тактическая подготовка	4		4
Общее количество часов в год:	416	55	361

Тренировочный этап.

Требование к освоению программы:

Общая физическая подготовка: укрепления мышц костно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости, коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.). Совершенствование зрительно-моторной координации. Формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве.

Специальная физическая подготовка: развития специальной выносливости, повышение интенсивности выполнения технических элементов и упражнений для развития физических качеств. Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять собой в условиях соревнований, выдержки и самообладания.

Календарно-тематическое планирование. ДОПСП этап спортивной подготовки до трех лет			
Вид подготовки	Общее количество часов	Теория	Практика
<i>1. Общая физическая подготовка</i>	69		69
Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
Упражнения на развитие выносливости	6,5		6,5
Упражнения на развитие координационных способностей	6,5		6,5
Упражнения на развитие скоростных способностей	6,5		6,5
Упражнения на развитие подвижности основных суставов	6,5		6,5
Упражнение на развитие гибкости и пластичности (растяжка)	6,5		6,5
Упражнения для группировки мышц в воздухе	6,5		6,5
Упражнения на развитие силовых качеств	6,5		6,5
Интегральная подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	6,5		6,5
Аэробные нагрузки	6,5		6,5
Упражнения в равновесии и в сопротивлении	6,5		6,5
Сдача нормативов	2		2
<i>2. Специальная физическая подготовка (Классический танец; Современный танец; Ансамбль)</i>	84		84
Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
Введение в курс эстрадной хореографии. Разновидности современной хореографии. Стили массовых «культовых танцев.	4		4
Развитие танцевальных функций и природных данных. Постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений на середине.	4		4
Развитие элементарных навыков координации движений. Владение пластикой тела.	4		4
Комплекс упражнений, способствующие полному физическому и пластическому развитию мышечного аппарата, укреплению мышц, связок, суставов.	4		4
Введение в курс классического танца. Классический танец - азбука хореографии.	4		4
Изучение характерного поклона в классическом танце. Понятие аппломба	4		4
Партерный экзерсис.	4		4
Экзерсис на середине зала Упражнения для рук: первое port de bras.	4		4

Постановка корпуса.	4		4
Позиции рук I, II, III. Позиции ног I, II, III, V.	4		4
Общая и спортивная этика.	4		4
Взаимоотношение партнеров паре и ансамбле.	4		4
Эмоционально-артистическая подача постановки.	2		2
Составление хореографических композиций	4		4
Изучение фигур, необходимых для постановки	4		4
Тренинги для выполнения трюков	4		4
Отработка синхронных действий ансамбля.	4		4
Прогон композиции	6		6
Отработка «чистоты» и скорости перестроений	4		4
Подготовка к выступлению на отчетном концерте (турнире)	6		6
3. Техническая подготовка (Европейская и Латиноамериканские программы)	224		224
Вводное занятие европейская программа. Техника Безопасности.	2		2
Понятие спуска и подъема. Спуски и подъемы в европейской программе, в зависимости от характера танца.	12		12
Использование подушки стопы для контроля движения во время подъема. Изучение типов подъемов: в ступнях ног, в ногах, в корпусе.	14		14
Понятие индивидуального и парного баланса. Понятие индивидуального баланса как основы равновесия для спортсмена при движении и во время статики. Упражнения для развития индивидуального баланса. Понятие баланса в паре как основы для взаимодействия партнеров. Упражнения для развития и тренировки баланса в паре.	14		14
Понятия ритма и счета - как основа музыкальности исполнения. Музыкальный размер танцев Медленный вальс, Венский вальс и Квикстеп. Акцентированные удары в каждом из танцев, счет. Понятие «медленного» и «быстрого» шага.	14		14
Понятия вращения и поворота в паре. Распределение активности каждого из партнеров во время исполнения фигур с	14		14

вращением или поворотом: понятие внутренней и внешней стороны поворота, понятие центра поворота как основы для исполнения вращения в паре. Техника исполнения поворотов вправо и влево.			
Положение корпуса, позиции рук, ног и головы для танцев медленный вальс, венский вальс, фокстрот и квикстеп. Основные позиции в паре. Положение корпуса партнера и партнерши при исполнении танцев европейской программы. Позиция рук партнера и партнерши для танцев Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп в различных позициях пары.	14		14
Взаимодействие в паре, понятие совместного движения. Контакт в паре как основа взаимодействия партнеров. Точки контакта. Понятие «вести» и понятие «следовать». Изменение точек контакта при смене позиций в паре. Понятие «центра» в пары для достижения совместного движения.	14		14
Исполнение вариаций и тренировочных связок и упражнений под счет/ в медленном или ускоренном темпе под музыку. Прогон конкурсных и тренировочных вариаций под музыку в основном темпе.	14		14
Вводное занятие латиноамериканская программа. Техника Безопасности.	2		2
Техника и характерные черты исполнения танца самба. Как в музыке отражается характер танца. Баунс движение. Распределение веса на двух ногах в различных фигурах танца самба. Акцентирование в ритме.	12		12
Техника и характерные черты исполнения танца ча-ча-ча. Понятие «выключенного» колена. Чередование «выключенных» и расслабленных колен. Умение чередовать 2 шага с шассе. Техника исполнения поворотов на двух шагах. Направление сторон корпуса на счет «и». Понятие фокус и умение держать его в танце. Апломб в выполнении движений и поворотах.	14		14
Техника и характерные черты исполнения танца румба. Музыкальное отражение характера танца. Сочетание трёх быстрых шагов с переносом веса на счет «1и»,	14		14

<p>музыкальное завершение ритма. Сочетание высокой пятки и позиции «браш» с выключенным коленом в опорной ноге. Работа корпуса, рук, как музыкальное отражение ритмического рисунка в ногах. Контакт с полом в основных движениях танца. Работа опорной ноги. корпуса на шассе. Взаимодействие в паре. Работа ног с выключением колена и расслабления его в шассе.</p>			
<p>Техника и характерные черты исполнения танца Пасодобль. Изучение положение тела и корпуса. Техника выполнения основных шагов. Изучение Фигур Бейзик и произвольной программы. Изучение дробей и синкопирование, при их исполнении. Положение рук в 14паре и при сольном исполнении. Эмоциональная подача и история взаимоотношений при исполнении танца Пасодобль.</p>	14		14
<p>Техника и характерные черты исполнения танца джайв. Ритмический характер с акцентом на 2 долю в музыке. Свинговый характер в синкопированном шассе. Работа стоп с давлением в пол по 6 позиции, расслабление колен и выход в свинг. Смена ритма в шагах на каждую долю, в синкопированном шассе с переносом веса. Работа сторон Работа брюшного пресса в фоллзвей. Соединение выпрямление колена с поворотом на «и» в фигуре американский спин</p>	14		14
<p>Техника передвижения. Сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром темпе; сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приемами исполнения фигур.</p>	14		14
<p>Исполнение вариаций и тренировочных связок и упражнений под счет/ в медленном или ускоренном темпе под музыку. Прогон конкурсных и тренировочных вариаций под музыку в основном темпе.</p>	14		14
<p>4. Теоретическая подготовка</p>	18	18	
<p>Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины.</p>	1	1	

Спортивно-этическое воспитание.	1	1	
Понятия об утомлении и переутомлении.	1	1	
Дыхание. Значение дыхания для организма.	1	1	
Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.	1	1	
Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.	1	1	
Понятие о гигиене и санитарии.	1	1	
Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.	1	1	
Понятие о тренировочной нагрузке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Планирование и контроль	1	1	
Физические качества и физическая подготовка	1	1	
Нормативы по видам подготовки.	1	1	
Перенапряжение, восстановительные мероприятия в спорте.	1	1	
Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.	1	1	
Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.	1	1	
Гигиенические требования к питанию спортсменов.	1	1	
Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.	1	1	
Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.	1	1	
Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.	1	1	
5. Психологическая подготовка	12		12
Тренинги на сплочение коллектива	3		3
Тренинги по актерскому мастерству	3		3
Взаимоотношение в паре.	3		3
Подготовка к участию в турнирах.	3		3
6. Контрольные мероприятия	4		4
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		4
8. Восстановительные мероприятия	16		16
9. Инструкторская практика	6		6
10. Тактическая подготовка	9		9

11. Участие в соревнованиях	10		10
12. Индивидуальная (в том числе самостоятельная подготовка)	72		72
13. Судейская практика	2		2
Общее количество часов в год:	520	18	502

Календарно-тематическое планирование. ДОПСП этап спортивной подготовки свыше трех лет			
Вид подготовки	Общее количество часов	Теория	Практика
<i>1. Общая физическая подготовка</i>	88		88
Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
Упражнения на развитие выносливости	8,4		8,4
Упражнения на развитие координационных способностей	8,4		8,4
Упражнения на развитие скоростных способностей	8,4		8,4
Упражнения на развитие подвижности основных суставов	8,4		8,4
Упражнение на развитие гибкости и пластичности (растяжка)	8,4		8,4
Упражнения для группировки мышц в воздухе	8,4		8,4
Упражнения на развитие силовых качеств	8,4		8,4
Интегральная подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	8,4		8,4
Аэробные нагрузки	8,4		8,4
Упражнения в равновесии и в сопротивлении	8,4		8,4
Сдача нормативов	2		2
<i>2. Специальная физическая подготовка (Классический танец; Современный танец; Ансамбль)</i>	142		142
Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
Введение в курс эстрадной хореографии. Разновидности современной хореографии. Стили массовых «культовых танцев.	7		7
Развитие танцевальных функций и природных данных. Постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений на середине.	7		7
Развитие элементарных навыков координации движений. Владение пластикой тела.	7		7

Комплекс упражнений, способствующие полному физическому и пластическому развитию мышечного аппарата, укреплению мышц, связок, суставов.	7		7
Введение в курс классического танца. Классический танец - азбука хореографии.	7		7
Изучение характерного поклона в классическом танце. Понятие аппломба	7		7
Партерный экзерсис.	7		7
Экзерсис на середине зала Упражнения для рук: первое port de bras.	7		7
Постановка корпуса.	7		7
Позиции рук I, II, III. Позиции ног I, II, III, V.	7		7
Общая и спортивная этика.	7		7
Взаимоотношение партнеров в паре и ансамбле.	7		7
Эмоционально-артистическая подача постановки.	7		7
Составление хореографических композиций	7		7
Изучение фигур, необходимых для постановки	7		7
Тренинги для выполнения трюков	7		7
Отработка синхронных действий ансамбля.	7		7
Прогон композиции	7		7
Отработка «чистоты» и скорости перестроений	7		7
Подготовка к выступлению на отчетном концерте (турнире)	7		7
<i>3. Техническая подготовка (Европейская и Латиноамериканские программы)</i>	391		391
Вводное занятие европейская программа. Техника Безопасности.	3		3
Понятие спуска и подъема. Спуски и подъемы в европейской программе, в зависимости от характера танца.	24		24
Использование подушки стопы для контроля движения во время подъема. Изучение типов подъемов: в ступнях ног, в ногах, в корпусе.	24		24
Понятие индивидуального и парного баланса. Понятие индивидуального баланса как основы равновесия для спортсмена при движении и во время статики. Упражнения для развития индивидуального баланса. Понятие баланса в паре как основы для взаимодействия партнеров. Упражнения для развития и тренировки баланса в паре.	24		24

Понятия ритма и счета - как основа музыкальности исполнения. Музыкальный размер танцев Медленный вальс, Венский вальс и Квикстеп. Акцентированные удары в каждом из танцев, счет. Понятие «медленного» и «быстрого» шага.	24		24
Понятия вращения и поворота в паре. Распределение активности каждого из партнеров во время исполнения фигур с вращением или поворотом: понятие внутренней и внешней стороны поворота, понятие центра поворота как основы для исполнения вращения в паре. Техника исполнения поворотов вправо и влево.	24		24
Положение корпуса, позиции рук, ног и головы для танцев медленный вальс, венский вальс, фокстрот и квикстеп. Основные позиции в паре. Положение корпуса партнера и партнерши при исполнении танцев европейской программы. Позиция рук партнера и партнерши для танцев Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп в различных позициях пары.	24		24
Взаимодействие в паре, понятие совместного движения. Контакт в паре как основа взаимодействия партнеров. Точки контакта. Понятие «вести» и понятие «следовать». Изменение точек контакта при смене позиций в паре. Понятие «центра» в пары для достижения совместного движения.	24		24
Исполнение вариаций и тренировочных связок и упражнений под счет/ в медленном или ускоренном темпе под музыку. Прогон конкурсных и тренировочных вариаций под музыку в основном темпе.	24		24
Вводное занятие латиноамериканская программа. Техника Безопасности.			
Техника и характерные черты исполнения танца самба. Как в музыке отражается характер танца. Баунс движение. Распределение веса на двух ногах в различных фигурах танца самба. Акцентирование в ритме.	2424		2424
Техника и характерные черты исполнения танца ча-ча-ча. Понятие «выключенного» колена. Чередование «выключенных» и расслабленных колен. Умение чередовать 2 шага с шассе. Техника исполнения поворотов на двух шагах. Направление	24		24

сторон корпуса на счет «и». Понятие фокус и умение держать его в танце. Апломб в выполнении движений и поворотах.			
Техника и характерные черты исполнения танца румба. Музыкальное отражение характера танца. Сочетание трёх быстрых шагов с переносом веса на счет «1и», музыкальное завершение ритма. Сочетание высокой пятки и позиции «браш» с выключенным коленом в опорной ноге. Работа корпуса, рук, как музыкальное отражение ритмического рисунка в ногах. Контакт с полом в основных движениях танца. Работа опорной ноги. корпуса на шассе. Взаимодействие в паре. Работа ног с выключением колена и расслабления его в шассе.	24		24
Техника и характерные черты исполнения танца Пасодобль. Изучение положение тела и корпуса. Техника выполнения основных шагов. Изучение Фигур Бейзик и произвольной программы. Изучение дробей и синкопирование, при их исполнении. Положение рук в 14паре и при сольном исполнении. Эмоциональная подача и история взаимоотношений при исполнении танца Пасодобль.	24		24
Техника и характерные черты исполнения танца джайв. Ритмический характер с акцентом на 2 долю в музыке. Свинговый характер в синкопированном шассе. Работа стоп с давлением в пол по 6 позиции, расслабление колен и выход в свинг. Смена ритма в шагах на каждую долю, в синкопированном шассе с переносом веса. Работа сторон Работа брюшного пресса в фоллзвей. Соединение выпрямление колена с поворотом на «и» в фигуре американский спин	24		24
Техника передвижения. Сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром темпе; сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приемами исполнения фигур.	24		24
Исполнение вариаций и тренировочных связок и упражнений под счет/ в медленном или ускоренном темпе под музыку. Прогон конкурсных и тренировочных вариаций под музыку в основном темпе.	24		24

<i>4. Теоретическая подготовка</i>	33	33	
Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины.	2	2	
Спортивно-этическое воспитание.	2	2	
Понятия об утомлении и переутомлении.	2	2	
Дыхание. Значение дыхания для организма.	2	2	
Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.	2	2	
Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.	2	2	
Понятие о гигиене и санитарии.	2	2	
Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.	2	2	
Понятие о тренировочной нагрузке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Планирование и контроль	2	2	
Физические качества и физическая подготовка	2	2	
Нормативы по видам подготовки.	2	2	
Перенапряжение, восстановительные мероприятия в спорте.	2	2	
Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.	2	2	
Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.	2	2	
Гигиенические требования к питанию спортсменов.	2	2	
Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.	1	1	
Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.	1	1	
Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.	1	1	
<i>5. Психологическая подготовка</i>	25		25
Тренинги на сплочение коллектива	5		5
Тренинги по актерскому мастерству	5		5
Взаимоотношение в паре.	5		5
Подготовка к участию в турнирах.	5		5
Тренинги личностного роста и развития мотивации.	5		5
<i>6. Контрольные мероприятия</i>	4		4

7. <i>Медицинские, медико-биологические мероприятия</i>	4		4
8. <i>Восстановительные мероприятия</i>	16		16
9. <i>Инструкторская практика</i>	8		8
10. <i>Тактическая подготовка</i>	17		17
11. <i>Участие в соревнованиях</i>	8		8
12. <i>Индивидуальная (в том числе самостоятельная подготовка)</i>	100		100
13. <i>Судейская практика</i>	4		4
Общее количество часов в год:	832		801

Этап совершенствования спортивного мастерства

Требование к освоению программы:

На этом этапе подготовка ведется по индивидуальным планам. Начало занятий в группах совершенствования спортивного мастерства знаменует более высокую степень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой спортсменов - учащихся с разрядами I разряд и КМС, к попаданию в сборные команды: Тюменской Области; Российской Федерации (среди Мужчин и Женщин 19 лет и старше).

Физическая подготовка: Основные показатели ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на тренировочном этапе. Однако основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, как у каждого танцора, так и у пары в целом., так и в дисциплине ансамбли, в групповом исполнении. При совершенствовании выносливости широко применяется соревновательный метод тренировок. Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет танцорам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно,

выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением. Совершенствуется пройденный программный материал, продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью исполнения с использованием более сложных сочетаний движений. Общий темп занятия ускоряется. Более сложно и разнообразно музыкальное сопровождение.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и на достижение высоких спортивных результатов. Первый год на этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены совершенствуют элементы А класса, а также отдельные элементы джазовой хореографии. Второй и третий год на этом этапе предусматривают совершенствование ранее изученных элементов и усложнения вариации в паре. Совершенствование вариаций Европейской и Латиноамериканской программ в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду КМС.

Календарно-тематическое планирование. ДОПСП Этап совершенствования спортивного мастерства			
Вид подготовки	Общее количество часов	Теория	Практика
<i>1. Общая физическая подготовка</i>	71		71
Вводное занятие. Техника безопасности.	1		1
Упражнения на развитие выносливости	6,4		6,4
Упражнения на развитие координационных способностей	6,4		6,4
Упражнения на развитие скоростных способностей	6,4		6,4
Упражнения на развитие подвижности основных суставов	6,4		6,4
Упражнение на развитие гибкости и пластичности (растяжка)	6,4		6,4
Упражнения для группировки мышц в воздухе	6,4		6,4
Упражнения на развитие силовых качеств	6,4		6,4
Интегральная подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	12		12
Аэробные нагрузки	6,4		6,4
Упражнения в равновесии и в сопротивлении	6,4		6,4
Сдача нормативов	6.8		6.8
<i>2. Специальная физическая подготовка (Классический танец; Современный танец; Ансамбль)</i>	159		159

Вводное занятие. Техника безопасности	1		1
Введение в курс эстрадной хореографии. Разновидности современной хореографии. Стили массовых «культовых танцев».	7,9		7,9
Развитие танцевальных функций и природных данных. Постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений на середине.	7,9		7,9
Развитие элементарных навыков координации движений. Владение пластикой тела.	7,9		7,9
Комплекс упражнений, способствующие полному физическому и пластическому развитию мышечного аппарата, укреплению мышц, связок, суставов.	7,9		7,9
Введение в курс классического танца. Классический танец - азбука хореографии.	7,9		7,9
Изучение характерного поклона в классическом танце. Понятие апломба	7,9		7,9
Партерный экзерсис.	7,9		7,9
Экзерсис на середине зала Упражнения для рук: первое port de bras.	7,9		7,9
Постановка корпуса.	7,9		7,9
Позиции рук I, II, III. Позиции ног I, II, III, V.	7,9		7,9
Общая и спортивная этика.	7,9		7,9
Взаимоотношение партнеров паре и ансамбле.	7,9		7,9
Эмоционально-артистическая подача постановки.	7,9		7,9
Составление хореографических композиций	7,9		7,9
Изучение фигур, необходимых для постановки	7,9		7,9
Тренинги для выполнения трюков	7,9		7,9
Отработка синхронных действий ансамбля.	7,9		7,9
Прогон композиции	7,9		7,9
Отработка «чистоты» и скорости перестроений	7,9		7,9
Подготовка к выступлению на отчетном концерте (турнире)	7,9		7,9
<i>3. Техническая подготовка (Европейская и Латиноамериканские программы)</i>	161		161
Вводное занятие европейская программа. Техника Безопасности.	0,5		0,5
Понятие спуска и подъема. Спуски и подъемы в европейской программе, в зависимости от характера танца.	10		10
Использование подушки стопы для контроля движения во время подъема. Изучение типов подъемов: в ступнях ног, в ногах, в корпусе.	10		10

<p>Понятие индивидуального и парного баланса. Понятие индивидуального баланса как основы равновесия для спортсмена при движении и во время статики. Упражнения для развития индивидуального баланса. Понятие баланса в паре как основы для взаимодействия партнеров. Упражнения для развития и тренировки баланса в паре.</p>	10		10
<p>Понятия ритма и счета - как основа музыкальности исполнения. Музыкальный размер танцев Медленный вальс, Венский вальс и Квикстеп. Акцентированные удары в каждом из танцев, счет. Понятие «медленного» и «быстрого» шага.</p>	10		10
<p>Понятия вращения и поворота в паре. Распределение активности каждого из партнеров во время исполнения фигур с вращением или поворотом: понятие внутренней и внешней стороны поворота, понятие центра поворота как основы для исполнения вращения в паре. Техника исполнения поворотов вправо и влево.</p>	10		10
<p>Положение корпуса, позиции рук, ног и головы для танцев медленный вальс, венский вальс, фокстрот и квикстеп. Основные позиции в паре. Положение корпуса партнера и партнерши при исполнении танцев европейской программы. Позиция рук партнера и партнерши для танцев Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп в различных позициях пары.</p>	10		10
<p>Взаимодействие в паре, понятие совместного движения. Контакт в паре как основа взаимодействия партнеров. Точки контакта. Понятие «вести» и понятие «следовать». Изменение точек контакта при смене позиций в паре. Понятие «центра» в пары для достижения совместного движения.</p>	10		10
<p>Исполнение вариаций и тренировочных связок и упражнений под счет/ в медленном или ускоренном темпе под музыку. Прогон конкурсных и тренировочных вариаций под музыку в основном темпе.</p>	10		10
<p>Вводное занятие латиноамериканская программа. Техника Безопасности.</p>	0,5		0,5
<p>Техника и характерные черты исполнения танца самба. Как в музыке отражается характер танца. Баунс движение. Распределение веса на двух ногах в различных фигурах танца самба. Акцентирование в ритме.</p>	10		10

Техника и характерные черты исполнения танца ча-ча-ча. Понятие «выключенного» колена. Чередование «выключенных» и расслабленных колен. Умение чередовать 2 шага с шассе. Техника исполнения поворотов на двух шагах. Направление сторон корпуса на счет «и». Понятие фокус и умение держать его в танце. Апломб в выполнении движений и поворотах.	10		10
Техника и характерные черты исполнения танца румба. Музыкальное отражение характера танца. Сочетание трёх быстрых шагов с переносом веса на счет «1и», музыкальное завершение ритма. Сочетание высокой пятки и позиции «браш» с выключенным коленом в опорной ноге. Работа корпуса, рук, как музыкальное отражение ритмического рисунка в ногах. Контакт с полом в основных движениях танца. Работа опорной ноги. корпуса на шассе. Взаимодействие в паре. Работа ног с выключением колена и расслабления его в шассе.	10		10
Техника и характерные черты исполнения танца Пасодобль. Изучение положение тела и корпуса. Техника выполнения основных шагов. Изучение Фигур Бейзик и произвольной программы. Изучение дробей и синкопирование, при их исполнении. Положение рук в 14паре и при сольном исполнении. Эмоциональная подача и история взаимоотношений при исполнении танца Пасодобль.	10		10
Техника и характерные черты исполнения танца джайв. Ритмический характер с акцентом на 2 долю в музыке. Свинговый характер в синкопированном шассе. Работа стоп с давлением в пол по 6 позиции, расслабление колен и выход в свинг. Смена ритма в шагах на каждую долю, в синкопированном шассе с переносом веса. Работа сторон Работа брюшного пресса в фоллзвей. Соединение выпрямление колена с поворотом на «и» в фигуре американский спин	10		10
Техника передвижения. Сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром темпе; сочетание выполнения изученных способов	10		10

передвижения с техническими приемами исполнения фигур.			
Исполнение вариаций и тренировочных связок и упражнений под счет/ в медленном или ускоренном темпе под музыку. Прогон конкурсных и тренировочных вариаций под музыку в основном темпе.	10		10
<i>4. Теоретическая подготовка</i>	25	25	
Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.	3	3	
Контроль уровня подготовленности занимающихся.	2	2	
Методика воспитания силовых способностей	1	1	
Роль физической культуры в воспитании молодежи	1	1	
Основные сведения о спортивной классификации.	1	1	
Общая и специальная психологическая подготовка.	1	1	
Общая характеристика спортивной подготовки.	1	1	
Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения.	1	1	
Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки.	1	1	
Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые.	1	1	
Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.	1	1	
Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые.	1	1	
Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.	1	1	
Сущность и назначение планирования тренировки, его виды.	1	1	
Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.	1	1	
Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.	1	1	
Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.	1	1	
Основные понятия о врачебном контроле.	1	1	
Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.	1	1	

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.	1	1	
. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов	1	1	
Планирование и контроль процессов связанных с физической нагрузкой.	1	1	
<i>5. Психологическая подготовка</i>	27		27
Тренинги на сплочение коллектива	5		5
Тренинги по актерскому мастерству	5		5
Взаимоотношение в паре.	5		5
Подготовка к участию в турнирах.	7		7
Тренинги личностного роста и развития мотивации.	5		5
<i>6. Контрольные мероприятия</i>	4		4
<i>7. Медицинские, медико-биологические мероприятия</i>	4		4
<i>8. Восстановительные мероприятия</i>	16		16
<i>9. Инструкторская практика</i>	10		10
<i>10. Тактическая подготовка</i>	25		25
<i>11. Участие в соревнованиях</i>	9		9
<i>12. Индивидуальная (в том числе самостоятельная подготовка)</i>	128		128
<i>13. Судейская практика</i>	6		6
Общее количество часов в год:	936	25	911

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "танцевальный спорт" определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "танцевальный спорт" и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";

vii. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ 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 м ²	комплект	1
21.	Брусья гимнастические	штук	1

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

18. Кадровые условия реализации Программы

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135) <1>, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 N 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный N 45230).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "танцевальный спорт", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Кроме тренера (тренеров) к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, преподаватели танцев и музыки.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

19. Информационно-методические условия реализации программы

Специальная литература для реализации Программы:

И. Воронина. «Историко-бытовой танец». Изд. Искусство. М. 1980.

Т.С. Лисицкая. «Ритм плюс пластика». М. 1987.

Уолтер Лэрд. «Техника латиноамериканских танцев», ч. 1 и 2. Изд. Артис. М. 2003.

«Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе». ГПИ. Л. 1987.

Е. Васильева. «Танец». Изд. Искусство. М. 1968

Н.Тарасов. «Классический танец». Изд. Искусство. М. 1971.

Пол Боттомер. «Уроки танца». Изд. Эксмо. М. 2003.

Е.А. Лукьянова. «Дыхание в хореографии». Изд. Искусство. М. 1979.

Н.П. Ивановский. «Бальный танец XVIII...XIX в.в.». Изд. Искусство. Л. М. 1948.

М. Васильева-Рождественская. «Историко-бытовой танец». Изд. Искусство. М. 1963.

Д.М. Вельский. «Методические указания в помощь руководителям кружков и школ бального танца». ВПШ. Л.1964.

Д.М. Вельский. «Программа факультета общественных профессий по подготовке руководителей кружков бального танца». ВПШ. Л. 1967.

А.Н. Беликова. «Бальные танцы». Изд. Советская Россия. М. 1985.

О.А. Иванова и др. «Занимайтесь ритмической гимнастикой». Изд. Советский спорт. М. 1988.

Е.В. Конорова. «Хореографическая работа со школьниками». Л. 1958.

К. Голейзовский. «Образы русской народной хореографии». Изд. Искусство. М. 1964.

Р. Урозгильдеев. «Танцы». Изд. Искусство. Пермь. 1963.

В. Пасютинская. «Волшебный мир танца». Изд. Просвещение. М. 1985.

Теоретические работы в области реабилитации по спортивным танцам на колясках (Лозко Е.П., Андреева Н.Г., Кукушкина С.Е., Алова Г.И., Седаков М.А.).

Общетеоретические разработки и практические приложения по спортивным танцам на колясках (Рачицкая А.И., Васильев К.Б., Андреева Н.Г., Волкова И.В., Лозко Е.П., Кукушкина С.Е.).

Исследования в области вида адаптивного спорта спортивные танцы на колясках и применение их в учебном процессе (Рачицкая А.И., Алова Г.И., Кукушкина С.Е., Шалаевская Ю.В.).

Интернет-ресурсы:

<https://fdsarr.ru/>

<https://www.ballroom.ru/>

<http://www.dancesport.ru/>

<https://m.youtube.com/user/DanceSportRu>

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

В процессе реализации программы используется музыкальное и видео оборудование, спортивный инвентарь, хореографические станки, паркетное покрытие и зеркала. Все оборудование должно удовлетворять следующим требованиям: быть исправным, не изношенным, устойчивым. Хореографические станки должны быть крепко закреплены к стене и полу. Зеркала должны быть целыми и крепко держаться на стене. Паркетное покрытие должно быть чистым и натертым специальным средством. Основной осмотр оборудования на предмет безопасности проводится один раз в год комиссионно, с оформлением соответствующего акта. Функциональный осмотр оборудования на предмет исправности, устойчивости, износа проводится один раз в квартал педагогами, использующими в работе данное оборудование. Визуальный осмотр оборудования на предмет видимых

нарушений, очевидных неисправностей проводит педагог перед каждым занятием.

Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводит тренер-преподаватель объединения не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в январе (повторный). Для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине, - в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в учреждение и т.д. (Инструкция 1).

Непосредственно перед каждым занятием по каждой дисциплине проводится промежуточный инструктаж в соответствии с инструкцией 2, который напоминает обучающимся о безопасном поведении на занятиях;

Кроме этого, в процессе реализации программы проводятся следующие целевые инструктажи: по поведению во время организованных выездов (инструкция 3), инструкция по правилам поведения во время массовых мероприятий (инструкций 1.1)

Инструкция по технике безопасности для обучающихся

ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»

Общие правила поведения для обучающихся Дворца устанавливают нормы поведения в здании и на территории учреждения.

Обучающиеся должны бережно относиться к имуществу, уважать честь и достоинство других обучающихся и работников Дворца и выполнять правила внутреннего распорядка:

- соблюдать расписание занятий, не опаздывать и не пропускать занятия без уважительной причины. В случае пропуска предупредить педагога;
- приходить в опрятной одежде, предназначенной для занятий, иметь сменную обувь;
- соблюдать чистоту во Дворце и на территории вокруг него;
- беречь здание Дворца, оборудование и имущество;
- экономно расходовать электроэнергию и воду во Дворце;
- соблюдать порядок и чистоту в раздевалке, туалете и других помещениях Дворца;

- принимать участие в коллективных творческих делах Дворца;
- уделять должное внимание своему здоровью и здоровью окружающих.

Всем обучающимся, находящимся во Дворце, ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- использовать в речи нецензурную брань;
- наносить моральный и физический вред другим обучающимся;
- бегать вблизи оконных проемов и др. местах, не предназначенных для игр;
- играть в азартные игры (карты, лото и т.д.);
- приходить во Дворец в нетрезвом состоянии, а также в состоянии наркотического или токсического опьянения. Курить во Дворце, приносить и распивать спиртные напитки (в том числе пиво), употреблять наркотические вещества
- входить во Дворец с большими сумками (предметами), с велосипедами, колясками, санками и т.п., а также в одежде, которая может испачкать одежду других посетителей, мебель и оборудование Дворца;
- приносить во Дворец огнестрельное оружие, колющие, режущие и легко бьющиеся предметы, отравляющие, токсичные, ядовитые вещества и жидкости, бытовые газовые баллоны;
- пользоваться открытым огнём, пиротехническими устройствами (фейерверками, бенгальским огнём, петардами и т.п.);
- самовольно проникать в служебные и производственные помещения Дворца;
- наносить ущерб помещениям и оборудованию Дворца;
- наносить любые надписи в зале, фойе, туалетах и других помещениях;
- складировать верхнюю одежду на стульях в вестибюлях 1-го и 2-го этажей;
- выносить имущество, оборудование и другие материальные ценности из помещений Дворца;
- находиться в здании Дворца в выходные и праздничные дни (в случае отсутствия плановых мероприятий, занятий).

Требования безопасности перед началом и во время занятий:

- Находиться в помещении только в присутствии педагога;
- соблюдать порядок и дисциплину во время занятий;
- не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения;
- поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте;

- при работе с острыми, режущими инструментами надо соблюдать инструкции по технике безопасности;
- размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание;
- при обнаружении каких-либо неисправностей в состоянии используемой техники, прекратить работу и поставить в известность педагога;

Правила поведения во время перерыва между занятиями:

- Обучающиеся обязаны использовать время перерыва для отдыха.
- Во время перерывов (перемен) обучающимся запрещается шуметь, мешать отдыхать другим, бегать по лестницам, вблизи оконных проёмов и в других местах, не приспособленных для игр; - толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу для решения любого рода проблем; - употреблять непристойные выражения и жесты в адрес любых лиц, запугивать, заниматься вымогательством. - производить любые действия, влекущие опасные последствия для окружающих
- Во время перемен обучающимся не разрешается выходить из учреждения без разрешения педагога (тренера-преподавателя).

На территории образовательного учреждения:

- Запрещается курить и распивать спиртные напитки во Дворце на его территории.
- Запрещается пользоваться осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.
- В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.
- При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику учреждения.

Правила поведения детей и подростков в случае возникновения пожара:

- При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить педагогу.
- При опасности пожара находиться возле педагога. Строго выполнять его распоряжения.
- Не поддаваться панике. Действовать согласно указаниям работников учебного заведения.
- По команде педагога эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам.
- При выходе из здания находиться в месте, указанном педагогом.
- Старшеклассники должны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

Внимание! Без разрешения администрации и педагогических работников учреждения воспитанникам не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) обучающиеся обязаны немедленно сообщить работникам образовательного учреждения.

Правила поведения детей и подростков по электробезопасности:

- Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети.
- Отключение прибора производится в обратной последовательности. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
- Перед включением проверьте исправность розетки сети, вилку и сетевой шнур на отсутствие нарушения изоляции.
- Прежде чем включить аппарат внимательно ознакомьтесь с руководством по эксплуатации, и помните о мерах предосторожности:
 - Не загораживайте вентиляционные отверстия, они необходимы для предотвращения перегрева;
 - Во избежание несчастных случаев не включайте аппарат при снятом корпусе.
 - При прекращении подачи тока во время работы с электрооборудованием или в перерыве работы, отсоедините его от электросети.

- Запрещается разбирать и производить самостоятельно ремонт самого оборудования, проводов, розеток и выключателей.
- Не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него (может ударить током.)
- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой. В случае возгорания электроприборов немедленно сообщите педагогу и покиньте помещение.

Правила для детей и подростков по дорожно-транспортной безопасности

Правила безопасности для обучающихся по пути движения во Дворец и обратно

- Когда идете по улицам, будьте осторожны, не торопитесь. Идите только по тротуару или обочине подальше от края дороги. Не выходите на проезжую часть улицы или дороги.
- Переходите дорогу только в установленных местах, на регулируемых перекрестках на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдайте максимальную осторожность и внимательность. Даже при переходе на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны - может ехать нарушитель ПДД.
- Не выбегайте на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.
- Переходите улицу только по пешеходным переходам. При переходе дороги сначала посмотрите налево, а после перехода половины ширины дороги направо.
- Когда переходите улицу, следите за сигналом светофора: красный СТОП - все должны остановиться; желтый - ВНИМАНИЕ - ждите следующего сигнала; зеленый - ИДИТЕ - можно переходить улицу.
- Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.
- Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом - помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, и вы рискуете попасть под колеса.

Действия при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство:

1. Признаки, которые могут указать на наличие взрывного устройства:

- наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изолянты;
- подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов, издаваемые предметом;
- от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах.

2. Причины, служащие поводом для опасения:

- нахождение подозрительных лиц до обнаружения этого предмета.

3. Действия:

- не трогать, не поднимать, не передвигать обнаруженный предмет!
- не пытаться самостоятельно разминировать взрывные устройства или переносить их в другое место!
- воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе мобильных телефонов вблизи данного предмета;
- немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете администрации учреждения;
- зафиксировать время и место обнаружения подозрительного предмета;
- по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь, по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора).

4. Действия администрации при получении сообщения об обнаруженном

предмете похожего на взрывное устройство:

- убедиться, что данный обнаруженный предмет по признакам указывает на взрывное устройство;
- по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора);
- немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в правоохранительные органы;
- необходимо организовать эвакуацию постоянного состава и учащихся из здания и территории учреждения, минуя опасную зону, в безопасное место.

Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.

Правила поведения для обучающихся во время массовых мероприятий.

- Во время проведения соревнований, конкурсов, экскурсий, походов и т.д. обучающийся должен находиться со своим педагогом и группой.
- Обучающиеся должны строго выполнять все указания педагога при участии в массовых мероприятиях, избегать любых действий, которые могут быть опасны для собственной жизни и для жизни окружающих.
- Одежда и обувь должна соответствовать предполагаемому мероприятию (соревнованию, конкурсу, экскурсии, походам).
- При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно покинуть Дворец через ближайший выход.

Инструктаж по технике безопасности (непосредственно перед занятием по хореографии)

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в хореографических классах под руководством педагога допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Обучающиеся должны заниматься в тренировочной хореографической одежде или спортивной форме. Форма должна быть без жестких и мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих деталей, позволяющая свободно выполнять движения.

1.3. В хореографическом зале учащиеся должны заниматься в сменной обуви (чешки, балетки, танцевальные туфли, кроссовки). Обувь должна хорошо держаться на ноге.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Перед началом занятий необходимо снять с себя часы, цепочки, браслеты, кольца, сережки и другие жесткие и мешающие предметы.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Перед выполнением движений качественно выполнить разминку и разогреть мышцы.

3.2. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы. Возвращаться по краям зала, не мешая другим учащимся.

3.3. Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.

3.4. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Убрать используемый инвентарь

4.2. Выключить электроприборы

4.3. Организованно, не спеша выйти из зала

4.4. Проветрить помещение

4.5. Тщательно вымыть руки с мылом

Инструктаж по технике безопасности во время организованных выездов

1. Перед началом движения

1.1 Посадку в автобус и высадку из автобуса учащиеся осуществляют **ТОЛЬКО ПО КОМАНДЕ СОПРОВОЖДАЮЩЕГО** и в его присутствии, только в **БЕЗОПАСНЫХ** местах и после полной остановки автобуса.

1.2 Посадка и высадка проводится спокойно, без толкотни через открытую дверь автобуса.

1.3 Каждый учащийся занимает отдельное пассажирское сиденье.

1.4 Садиться по трое на двух сиденьях строгойше запрещается.

1.5 Если учащегося укачивает в дороге, он должен занять место во втором ряду, ближе к первой двери автобуса и взять с собой полиэтиленовый пакет на случай рвоты.

1.6 После посадки в автобус ученики могут положить свои сумки на багажные полки, находящиеся над пассажирскими сиденьями.

1.7 **ВНИМАНИЕ!** Запрещается класть на багажные полки бутылки с напитками и другие тяжелые предметы – во время движения от тряски они могут сдвинуться, упасть с полки на голову ученика и травмировать его. Также не следует класть туда фотоаппараты и др. электронику – при падении они могут разбиться!

1.8 Движение автобуса начинается только после того, как все учащиеся сели на свои места и подняли ручки сидений и пристегнули ремни, а сопровождающие провели перекличку.

1.9 Во время движения все окна в автобусе должны быть закрыты, чтобы дети не высывались при движении, что особенно опасно при обгоне или объезде транспортных средств; также запрещается высываться во избежание попадания в глаза и лицо пыли, мелких камешков и других предметов, которые могут травмировать учащихся.

2. Во время движения учащиеся должны:

- спокойно сидеть на своих местах;
- в том случае, если почувствовали приступ дурноты (подташнивает, кружится голова, потемнело в глазах) – СРОЧНО сообщить об этом сопровождающему, чтобы водитель остановил автобус; до остановки автобуса держать перед собой полиэтиленовый пакет;
- в случае, если захотели в туалет, сообщить об этом сопровождающему и спокойно дожидаться остановки автобуса для санитарной стоянки;
- во время экстренного торможения упереться руками и ногами в переднее кресло;
- в случае аварии четко выполнять инструкции водителя и сопровождающих, не поддаваться панике, покинуть автобус через ближайшую дверь, помогая при этом травмированным и младшим товарищам.

3. Во время движения учащимся запрещается:

- во избежание травм вставать с места, ходить по салону автобуса, вставать коленями на кресло, чтобы поговорить с соседями сзади;
- громко разговаривать, кричать и ходить по салону автобуса, т.к. это отвлекает водителя от управления транспортным средством и может привести к аварии;
- бросать в салоне автобуса мусор, грызть семечки, оставлять пустые бутылки, фантики, очистки от фруктов и т.д.
- вставать с мест до полной остановки автобуса и без команды экскурсовода или сопровождающего.

4. По окончании поездки

1.1. По окончании поездки забрать все свои вещи из автобуса, в т.ч. и мусор (фантики, огрызки, пустые упаковки из-под снеков и пр.) и спокойно выйти из автобуса.

1.2. При высадке из автобуса каждый учащийся должен переносить личные вещи (сумки, пакеты и т.п.) одной рукой, а другой при спуске по ступенькам держаться за поручень.

1.3. Рюкзаки и сумки, носимые через плечо, учащиеся должны снять с плеч и взять в руки, чтобы не потерять равновесие и не травмировать других пассажиров.

1.4. Выйдя из автобуса, отойти на безопасное расстояние.

– в случае аварии четко выполнять инструкции водителя и сопровождающих, не поддаваться панике, покинуть автобус через ближайшую дверь, помогая при этом травмированным и младшим товарищам.

3. Во время движения учащимся запрещается:

– во избежание травм вставать с места, ходить по салону автобуса, вставать коленями на кресло, чтобы поговорить с соседями сзади;

– громко разговаривать, кричать и ходить по салону автобуса, т.к. это отвлекает водителя от управления транспортным средством и может привести к аварии;

– бросать в салоне автобуса мусор, грызть семечки, оставлять пустые бутылки, фантики, очистки от фруктов и т.д.

– вставать с мест до полной остановки автобуса и без команды экскурсовода или сопровождающего.

4. По окончании поездки

1.5. По окончании поездки забрать все свои вещи из автобуса, в т.ч. и мусор (фантики, огрызки, пустые упаковки из-под снеков и пр.) и спокойно выйти из автобуса.

1.6. При высадке из автобуса каждый учащийся должен переносить личные вещи (сумки, пакеты и т.п.) одной рукой, а другой при спуске по ступенькам держаться за поручень.

1.7. Рюкзаки и сумки, носимые через плечо, учащиеся должны снять с плеч и взять в руки, чтобы не потерять равновесие и не травмировать других пассажиров.

1.8. Выйдя из автобуса, отойти на безопасное расстояние.

Планирование индивидуальной спортивной подготовки и организация самостоятельной работы учащихся

Исходя из учебного плана программы, предполагается постепенное введение самостоятельной деятельности в отношении построения тренировочного процесса в каникулярный период, в период теоретической подготовки и других видах тренировочных и спортивных мероприятий.

На этапе начальной подготовки предполагается подготовка по индивидуальным планам. Переход на работу по индивидуальным планам может быть организован по причинам: состояния здоровья спортсмена-учащегося, длительного отъезда вне каникулярного периода, и другим причинам по которым воспитанник на длительный срок оказывается вне зоны тренировочного процесса.

На тренировочном этапе предусмотрены часы для индивидуального (самостоятельного) тренировочного процесса воспитанников.

Их количество указано в учебно-тренировочном плане. В эту индивидуально-самостоятельную подготовку входят тренировки, по заранее предусмотренному плану от тренеров – преподавателей, с указаниями относительно интенсивности и длительности такого вида тренировок. Так же как и на этапе начальной подготовке, возможен переход на подготовку по индивидуальному плану, в течении учебного-тренировочного года, по причинам: состояния здоровья спортсмена-учащегося, длительного отъезда вне каникулярного периода, и другим причинам по которым воспитанник на длительный срок оказывается вне зоны тренировочного процесса.

На этапе спортивного совершенствования согласно федеральному стандарту спортивной подготовки, предусмотрен полный переход на спортивную подготовку в соответствии с индивидуальными планами, количество тренировочных и иных мероприятий в неделю при этом не должно превышать 18 часов; длительность одной тренировки 4 часов (при двух тренировках в течении дня 3 часов) разово.

Предполагается индивидуальная-самостоятельная спортивная подготовка в каникулярный период, которая так же планируется совместно с тренерами-преподавателями и охватывает весь спектр мероприятий и видов подготовки за исключением: контрольных и медицинских/медико-биологических мероприятий.

Организация индивидуального отбора учащихся

Комплектование тренировочных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы со спортсменами осуществляется

тренером под контролем и руководством заведующего отделением танцевального спорта и старшим тренером центра спортивной подготовки. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности. Зачисление осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) для поступающих в возрасте до 14 лет, и по собственному заявлению в возрасте свыше 14 лет. При наличии медицинского заключения по соответствующему виду спорта. Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися. Основное содержание этапов спортивной подготовки составлено с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы. В соответствии с Порядком приема обучающихся на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, утвержденных приказом Минспорта России прием спортсменов-учащихся ведется по ниже следующим параметрам:

На этапе начальной подготовке:

Исполнение под музыку 6 танцев программы сокращенного двоеборья.

Выполнение контрольных нормативов по ОФП для зачисления.

На этапе начальной подготовке свыше года:

Исполнение под музыку 8 танцев программы сокращенного двоеборья

Выполнение контрольных нормативов по ОФП для зачисления.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) до трех лет:

Исполнение под музыку 8 танцев программы сокращенного двоеборья, знание основных движений для танцев Фокстрот и Пасодобль.

Выполнение контрольных нормативов по ОФП для зачисления.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) свыше трех лет:

Исполнение под музыку 10 танцев (5 танцев Европейской программы, 5 танцев Латиноамериканской программы)

Выполнение контрольных нормативов по ОФП для зачисления.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Исполнение под музыку Европейской или Латиноамериканской программы в зависимости от профессиональной ориентации спортсмена-учащегося.

Выполнение контрольных нормативов для зачисления

При выполнении 1 параметра на всех этапах подготовки, кандидаты для зачисления или перехода на следующий этап подготовки танцуют группой (заходом) каждый из танцев дисциплины исполняется в течении 1,5. При спорных ситуациях тренеры-преподаватели, могут попросить исполнить кандидата какие - то из танцев сольно, в течении 30 секунд, 40 секунд, 1 минуты.

Все кандидаты оцениваются по 5-ти бальной шкале за каждый исполненный танец, где 5 самая высшая отметка. Выполнение нормативов по ОФП так же засчитывается по 5 бальной шкале, по сумме баллов составляется рейтинг исходя из которого и ведется зачисление на каждый из этапов подготовки.

По мимо выполнения контрольных нормативов и испытаний, при зачислении/переходе на следующий этап учитывается количество соревнований, в которых спортсмен принял участие в течении отчетного периода. Оно не должно быть меньше запланировано учебно-тренировочным планом ДОПСП, при этом учитывается так же, что некоторые кандидаты могут длительное время находиться без пары, и в следствии этого не иметь доступа к соревнованиям в спорте высших достижений, в этой ситуации аспект участия в соревнованиях не учитывается.

«Утверждаю»
 Директор ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер»
 И.О. Фамилия _____
 « ____ » _____

Индивидуальный учебный план

_____ (фамилия, имя обучающегося в р.п.)

по освоению _____
 (наименование образовательной программы)

на 20__ - 20__ учебный год в группе _____

Уровень сложности	год обучения	дисциплины (модули, разделы)	количество академических часов по программе			количество академических часов с учетом индивидуализации			кол-во часов в неделю	Описание способов индивидуализации при освоении программы, контроля и промежуточной аттестации
			всего	теория	практика	всего	теория	практика		

Педагог _____ / _____

№ Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье СОК ВИКИНГ
НП1 6 часов	15:20-17:00 Европейская программа Д 2 часа		15:20-17:00 Латино-кая программа 2 часа				12:35-14:15 НП1 формейшн 2 часа
НП2 8 часов	15:20-17:00 Европейская пр. 3 часа		15:20-17:00 Латино-кая программа 3 часа				14:25-17:55 формейшн 2 часа
ТГ1 10 часов	19:00-20:40 Латино-кая пр. 2 часа	15:20-17:00 Европейская пр. 2 часа	19:00-20:40 Латино-кая пр. 2 часа	15:20-17:00 Европейская пр. 2 часа		16:15-17:55 формейшн 2 часа	
ТГ2 16 часов	19:00-20:40 Латино-кая пр. 2 часа	15:20-17:55 Европейская пр. 3 часа	19:00-21:35 Латино-кая пр. 3 часа	15:20-17:55 Европейская пр. 3 часа		16:15-18:50 формейшн 3 часа	18:05-20:40 формейшн 2 часа
ССМ1 18 часов	19.00-22.45 Европейская пр. 2 часа	15:20-17:05 Латино-кая пр. 2 часа	19.00-20.50 Европейская пр. 2 часа	15:20-17:05 латино-кая пр. Каражова Т.А. 2 часа			
	17.10-17.55 ОФП ЧИРКОВ А.Б.1ч		17.10-17.55 ОФП ЧИРКОВ А.Б. 1ч		16:15 -17.55 ОФП ЧИРКОВ А.Б. 2ч	15:20-18:05 формейшн 3 часа	9:00-11:35 формейшн 3 часа