

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по лыжным гонкам предназначена для муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детско-юношеская спортивная школа «Титан». Это нормативный документ ДЮСШ, определяющий объём, порядок, содержание изучения программного материала по лыжным гонкам, требования к уровню спортивной подготовки обучающихся и является основным документом планирования и организации тренировочного процесса. Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденного приказом Минспорта России от 26.12.2014г. №1077.

Данная программа адаптирована к деятельности и условиям ДЮСШ «ДЮСШ «Титан» на период действия нормативных документов новой системы оплаты труда, утвержденных в Республике Татарстан.

Образовательная программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса в структуре системы многолетней подготовки.

Разработка настоящей модифицированной программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке занимающихся спортивными бальными танцами.

В разделе «Организационно-методические указания» раскрываются цели и задачи спортивной тренировки, содержание, принципы и этапы многолетней подготовки, задачи, методические особенности обучения и тренировки занимающихся разного возраста.

В разделе «Учебный план» для обучающихся ДЮСШ, рассчитанном на 10 лет, отражено распределение учебных часов по годам обучения и видам подготовки.

В разделе «Программный материал» раскрывается содержание теоретической и практической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики, медико-биологического контроля.

Искусство спортивного танца учит детей красоте и выразительности движения, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость. Благодаря систематическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального искусства бальной хореографии.

Обучающиеся за время обучения должны получить представление о том, как

танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца - это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

Весь учебный материал в программе излагается для групп начальной подготовки, тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

В программе нашли отражение задачи с обучающимися. Учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности обучающихся самостоятельно с учетом возраста и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка танцоров высокой квалификации, резерва сборной команды России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по танцевальному спорту.

Этапы спортивной подготовки

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки. К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку в спортивно-оздоровительных группах, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься танцевальным спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе работа направлена на укрепление

здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивным бальным танцам.

Этап совершенствования спортивного мастерства – работа направлена на: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; обеспечение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов направленная на повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях; достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Нормативная часть программы является нормативным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в ДЮСШ. На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки спортсменов на всех этапах с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором школы.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований.

В программе представлены примерные учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по

теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

В программе отражены требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки, систему контроля и зачетные требования.

Актуальность: благодаря систематическим занятиям спортивным танцем обучающиеся не только знакомятся с основами танцевальной культуры, но и овладевают навыками профессиональной деятельности в танцевальном спорте.

Цель: подготовка спортсменов по танцевальному спорту высокой квалификации.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Основные задачи деятельности МАУДО «ДЮСШ «Титан» на этапах подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми МАУДО «ДЮСШ «Титан» в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Эффективность работы школы зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортивными бальными танцами;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта;
- овладение основами техники танца;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта танцевальный спорт.

Задачи тренировочного этапа

- (начальная специализация):

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники исполнения фигур спортивных бальных танцев;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

- (углубленная специализация):

- совершенствование техники исполнения фигур спортивных бальных танцев;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта танцевальный спорт;
- формирование спортивной мотивации;

Задачи этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- повышение специальной подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- выполнение класса А, S, M;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

ДЮСШ, для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст зачисления на этапы спортивной подготовки
и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку
в группах на этапах спортивной подготовки по виду танцевальный спорт
(Приложение №1 ФССП)**

Таблица 1

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Продолжительность этапов (в годах)	Мин. возраст зачисления в группы (лет)	Мин. наполняемость групп (чел.)
Начальной подготовки	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации	3	7	14

Тренировочный (Этап спортивной специализации)	Специализация и углубленная тренировка	4	10	10
Совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Высшего спортивного мастерства	Реализация индивидуальных возможностей	Без ограничений	16	1

В школу принимаются дети, при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям танцевальным спортом.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ДЮСШ использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивные бальные танцы;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта танцевальный спорт
(Приложение №4 ФССП)**

Таблица 2

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения:
Скоростные способности	2	3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.
Мышечная сила	1	
Вестибулярная устойчивость	3	
Выносливость	2	
Гибкость	3	
Координационные способности	3	
Телосложение	3	

Зачисление в спортивную школу на обучение по программе спортивной подготовки происходит в соответствии с Правилами приема «ДЮСШ «Титан». При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу спортивной подготовки.

1.2. Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Устанавливаются следующие режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности (табл.3).

Таблица 3

Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности

Этапы Подготовки	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Требования к спортивной подготовленности
Начальной (предварительной) подготовки	До 1 года	6	Выполнение контрольно-нормативных требований
	Свыше 1 года	9	
Тренировочный (начальной и углубленной специализации)	До двух лет	12	Выполнение КНТ, обязательная техническая программа и третий юношеский разряд
	Свыше двух лет	18	
Совершенствования спортивного мастерства		24-28	Выполнение КНТ, обязательная техническая программа, кандидат в мастера спорта
Высшего спортивного мастерства		32	Выполнение КНТ, обязательная техническая программа, Мастер спорта, МСМК

Увеличение недельной тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Начиная с тренировочных групп третьего года обучения недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группы.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью от 30 минут до 45 минут (один академический час). Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4 академических часов.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка танцора проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап начальной подготовки дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой спортивной подготовки нормативы.

Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы отдельного тренера-преподавателя.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- 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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

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 согласно проекту ФССП (таблица 4).

Перечень тренировочных сборов

(приложение №10 ФССП)

Таблица 4.

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальная число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется Школой
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным	14	14	14	-	

	соревнованиям РТ					
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенно этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенно этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы 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

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.

В таблице 5 показано соотношение видов спортивной подготовки по этапам и годам в процентах.

В программе для каждой возрастной категории обучающихся определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня

физической, и функциональной подготовленности. Методы и средства, применяемые, при обучении зависят от состава группы и от периода занятий.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, %
(приложение №2 к проекту ФССП)

Таблица 5

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	29-30	25-26	20-21	19-20	18-19	17-1
Специальная физическая подготовка (%)	27-28	25-26	24-25	23-24	24-25	26-27
Техническая подготовка, технико-тактическая подготовка (%)	26-27	32-33	28-29	28-29	28-29	27-28
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	16-17	16-17	26-27	28-29	26-27	26-27
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1-2	1-2	1-3	1-3	3-5	3-5

На всех этапах подготовки юных танцоров тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапе начальной спортивной специализации (возраст 12-15 лет, спортивная квалификация) не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
(Приложение №9 ФССП)

Таблица 6

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4	6	8-10	10-12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	208	312	416-520	520-624

1.4. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели

Обязательным компонентом подготовки юных танцоров являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования ДЮСШ, городские, республиканские, всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

В таблице 6 отражены планируемые показатели соревновательной деятельности, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены

ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Планируемые показатели соревновательной деятельности
(приложение 3 к проекту ФССП)

Таблица 7

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	4	4	2	2	-
Отборочные	-	2	4	6	6	8
Основные	-	2	4	4	6	8

К участию в спортивных соревнованиях к обучающимся ДЮСШ, проходящим спортивную подготовку предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта танцевальный спорт;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта ;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

1.5. Структура годичного цикла.

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: начальный и предсоревновательный;

- основной (соревновательный);
- переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

Задачи подготовительного периода:

- На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники исполнения движений и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

- На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, отработка программ, воспитание морально-волевых качеств.

Задачами соревновательного, основного периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники исполнения движений и композиций.

Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма танцоров этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением учебной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

1.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная экипировка подразделяется на:

1. спортивная одежда и обувь общего назначения, предназначенная для спортсменов, тренеров, обучающихся должны использоваться в период проведения занятий по общей физической подготовке и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований;
2. спортивная экипировка специального назначения предназначена для использования в период специальной физической подготовки участников образовательного процесса и для выступления их в соревнованиях.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ
(приложение 12 ФССП)

Таблица 8.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	–	–	–	–	1	2	1	2
3	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
5	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «Европейская программа»	штук	на занимающегося	–	–	2	1	3	1	4	1

6	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине «Латиноамериканская программа»	штук	на занимающегося	–	–	2	1	3	1	4	1
7	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
8	Кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
9	Носки	пар	на занимающегося	–	–	2	1	4	1	6	1
10	Носки утепленные	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
11	Танцевальная обувь для «Европейской программы»	пар	на занимающегося	–	–	4	1	6	1	8	1
12	Танцевальная обувь для «Латиноамериканская программа»	пар	на занимающегося	–	–	4	1	6	1	8	1
13	Футболка	штук	на занимающегося	–	–	2	1	3	1	3	1

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(приложение 11 ФССП)**

Таблица 9.

Состав оборудования и инвентаря, необходимый для танцевального спорта устанавливается на основе «Табеля оснащения спортивных сооружений оборудованием и инвентарем» и включает: основное оборудование и инвентарь; дополнительное,

вспомогательное оборудование и инвентарь; контрольно-измерительные и судейско-информационные средства; оборудование медицинского кабинета, медицинского поста.

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Видеотека 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 (модифицированный) 1,0-5,0 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	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

1.7. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства танцоров является индивидуальная подготовка. Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

Индивидуальная тренировка — это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности танцоров в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка — это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная подготовка — педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) танцора в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность танцора к соревнованиям.

Индивидуализированная тренировка — это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки.

Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего тренировочного эффекта и сохранения здоровья молодого спортсмена.

II. Методическая часть

Организация тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед спортивной школой, предусматривает:

- выполнение учебного плана;
- переводных (контрольных) нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным танцорам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных танцоров.

2.1. Учебный план

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки танцоров.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. Тематический учебный план на 52 недели тренировочных занятий ДЮСШ «Титан» приведен в табл.10.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на видах подготовки. Из года в год на этапах подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, теоретическую и тактическую подготовку. Но при этом меняется процентное соотношение общей физической подготовки к специальной физической подготовке, в сторону увеличения последней.

При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с тренировочной группы 12-13 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график спортивной подготовки на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения

упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Примерные графики распределения учебных часов для групп начальной подготовки, тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства приведены в таблицах 12-19.

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания танцоров на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Помимо этого тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению.

Требования в современном танцевальном спорте настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых *высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.*

Используя план-график спортивной подготовки по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится **теоретическая подготовка** главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим спортсменом его текущего

функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия – от 45 до 90 мин. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все обучающихся группы читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики танцевального спорта с последующим общим их обсуждением.



Практический материал программы изучается на групповых тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться **физической подготовке**. Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий спортивными танцами.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности танцоров и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у танцоров. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.


Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст спортсмена и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

Техническая подготовка для танцоров всех специализаций направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

Совершенствование техники исполнения европейской, латиноамериканской программ и двоеборья в соответствии с требованиями правил соревнований «по классу» или в «открытом классе».

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к соревновательным. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства танцоров значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; средств, срочной информации.

 Обязательным компонентом подготовки юных танцоров являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования районные, городские, республиканские и всероссийские соревнования с участием различных команд.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности обучающихся спортивной школы составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической, а также теоретической подготовке.

Примерный учебный план-график для отделения спортивные бальные танцы
 Распределения учебных часов на учебный год **ГПП-1 год обучения** (нагрузка 6 часов в неделю)

Таблица 11

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сентяб.	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	июнь	июль	август
1. теория													
1. Вводное занятие. Гигиена, закаливание, врачебный контроль	5	1	1	1	1	1							
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	10		2		2		2		2		2		
3. Танцевальная форма. Внешний вид	5						1	1	1	1	1		
4. Терминология танцевальных фигур и элементов	30	3	2	3		3	2	3	1	3	2	4	4
итого часов:	50	4	5	4	3	4	5	4	4	4	5	4	4
2. практика													
1. Общая физическая подготовка	90	5	5	7	8	10	10	10	10	8	7	5	5
2. Специальная физическая подготовка.	84	8	8	7	7	6	6	6	6	7	7	8	8
3. Техническая подготовка	81	5	5	8	8	8	8	8	5	5	7	7	7
3. участие в соревнованиях	7	1			1	2	1	1		1			
1. Первенство ДЮСШ "Титан"													
2. Первенство города													
4. контрольные испытания													
1. ОФП										x			
2. СФП										x			
итого часов:	262												
всего часов:	312	23	23	26	27	30	30	29	25	25	26	24	24

Примерный учебный план-график для отделения спортивные танцы
 Распределения учебных часов на учебный год **ГПП-2 год обучения** (нагрузка 9 часов в неделю)

Таблица 12

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сентяб.	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	июнь	июль	август
1. теория													
1. Вводное занятие. Гигиена, закаливание, врачебный контроль	10	2	2	2	2	2							
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	20		4		4		4		4		4		
3. Танцевальная форма. Внешний вид	10						2	2	2	2	2		
4. Терминология танцевальных фигур и элементов	35	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4
итого часов:	75	5	8	5	9	5	8	5	9	5	8	4	4
2. практика													
1. Общая физическая подготовка	117	9	9	9	11	11	11	11	10	9	9	9	9
2. Специальная физическая подготовка.	117	11	11	10	8	8	8	8	9	11	11	11	11
3. Техническая подготовка	150	12	12	12	13	13	13	13	13	12	12	12	13
4. участие в соревнованиях	9	2			2	2	2	1					
1. Первенство ДЮСШ "Титан"													
2. Первенство города													
4. контрольные испытания													
1. ОФП										x			
2. СФП										x			
итого часов:	393												
всего часов:	468	39	40	36	43	39	42	38	41	37	40	36	37

Примерный учебный план-график для отделения спортивные танцы
Распределения учебных часов на учебный год УТГ-1 год обучения (нагрузка 12 часов в неделю)

Таблица 13

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сентяб.	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	июнь	июль	август
1. теория													
1. История развития спортивных бальных танцев	30	3	3	3	3	3			3	3	3	3	3
2. Спорт и здоровье	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
3. Правила, организация и проведение соревнований	34				2	4	4	4	4	4	4	4	4
4. Терминология танцевальных фигур и элементов	30	3	3	3	3	3			3	3	3	3	3
5. Анализ соревновательной деятельности	28				4	4	4	4	4	4	4		
итого часов:	162	10	10	10	16	18	12	12	18	18	18	10	10
2. практика													
1. Общая физическая подготовка	125	10	10	10	11	11	11	11	11	10	10	10	10
2. Специальная физическая подготовка.	150	13	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	13
3. Техническая подготовка	175	15	15	15	14	14	14	14	14	15	15	15	15
4. Медицинское обследование				х						х			
5. Восстановительные мероприятия			х	х					х	х	х		
1. участие в соревнованиях	12	2	2		2	2	2	2					
1. Первенство ДЮСШ "Титан"													
2. Первенство города													
4. контрольные испытания													
1. ОФП										х			
2. СФП										х			
итого часов:	462												
всего часов:	624	50	50	48	55	57	51	51	55	55	56	48	48

**Примерный учебный план-график для отделения спортивные танцы
Распределения учебных часов на учебный год УТГ-5 год обучения (нагрузка 18 часов в неделю)**

Таблица 17

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												
		сентяб.	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	июнь	июль	август	
1. теория														
1. Перспективы подготовки танцоров в УТГ	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.	45		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	
3. Основы техники исполнения танцевальных фигур	45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	
4. Терминология танцевальных фигур и элементов	42	2		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
5. Анализ соревновательной деятельности	45	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
6. Основы методики тренировки танцора	45		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	
итого часов:	262	14	21	24	24	24	24	24	24	24	24	24	21	14
2. практика														
1. Общая физическая подготовка	178	15	15	15	15	14	14	15	15	15	15	15	15	
2. Специальная физическая подготовка.	215	17	17	17	19	19	19	19	19	18	17	17	17	
3. Техническая подготовка	262	14	21	24	24	24	24	24	24	24	24	21	14	
4. Медицинское обследование				х						х				
5. Восстановительные мероприятия.			х	х					х	х	х			
3. участие в соревнованиях	19	3		2	3	3	3	2		2			1	
1. Первенство ДЮСШ "Титан"														
2. Первенство города														
3. Первенство РТ, РФ														
Инструкторская практика														
4. контрольные испытания														
1. ОФП										х				
2. СФП										х				
итого часов:	674													
всего часов:	936	63	74	82	85	84	84	84	82	83	80	74	61	

**Примерный учебный план-график для отделения спортивные танцы
Распределения учебных часов на учебный год ГСС-1 год обучения (нагрузка 24 часов в неделю)**

Таблица 18

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сентяб.	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	июнь	июль	август
1. теория													
1. Анализ соревновательной деятельности	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
2. Основы совершенствования спортивного мастерства.	70			7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
3. Основы методики тренировки танцора	65		5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4. Восстановительные средства и мероприятия	65		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5
5. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.	64	10	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
итого часов:	324	16	23	31	31	31	31	31	31	31	31	19	18
2. практика													
1. Общая физическая подготовка	225	18	18	18	20	19	20	20	19	19	18	18	18
2. Специальная физическая подготовка.	300	26	26	25	24	24	24	24	24	25	26	26	26
3. Техническая подготовка	349	30	30	24	30	30	30	30	30	25	30	30	30
4. Медицинское обследование			x							x			
5. Восстановительные мероприятия.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
3. участие в соревнованиях	50	5			5	10	10	10	5				5
1. Первенство ДЮСШ "Титан"													
2. Первенство города													
3. Первенство РТ, РФ													
Инструкторская практика													
4. контрольные испытания													
1. ОФП										x			
2. СФП										x			
итого часов:	924												
всего часов:	1248	95	97	98	110	114	115	115	109	100	105	93	97

Примерный учебный план-график для отделения спортивные танцы
 Распределения учебных часов на учебный год ГСС-2 год обучения (нагрузка 28 часов в неделю)

Таблица 19

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												
		сентяб.	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	июнь	июль	август	
1. теория														
1. Анализ соревновательной деятельности	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			
2. Основы совершенствования спортивного мастерства.	76		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	
3. Основы методики тренировки танцора	75	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
4. Восстановительные средства и мероприятия	78		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	
5. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.	70			7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
итого часов:	379	13	29	36	36	36	36	36	36	36	36	36	28	21
2. практика														
1. Общая физическая подготовка	262	22	22	23	21	21	21	21	21	21	21	23	22	24
2. Специальная физическая подготовка.	349	28	28	28	30	30	30	30	30	30	30	28	28	29
3. Техническая подготовка	408	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
4. Медицинское обследование			x								x			
5. Восстановительные мероприятия.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3. участие в соревнованиях	58	10			10	10	10	10						8
1. Первенство ДЮСШ "Титан"														
2. Первенство города														
3. Первенство РТ, РФ														
Инструкторская практика														
4. контрольные испытания														
1. ОФП											x			
2. СФП											x			
итого часов:	1312													
всего часов:	1456	107	113	121	131	131	131	131	131	121	121	121	112	116

Примерный учебный план-график для отделения спортивные танцы
 Распределения учебных часов на учебный год ГВСМ (нагрузка 32 часов в неделю)

Таблица 19

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сентяб.	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	июнь	июль	август
1. теория													
1. Анализ соревновательной деятельности	90	9	9	9	9	9	9	9	9	9			9
2. Основы совершенствования спортивного мастерства.	86		6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3. Основы методики тренировки танцора	85	5	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
4. Восстановительные средства и мероприятия	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
5. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.	83		3	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
итого часов:	432	22	34	41	41	41	41	41	41	41	32	32	25
2. практика													
1. Общая физическая подготовка	282	22	22	23	26	26	26	26	21	21	23	22	24
2. Специальная физическая подготовка.	432	30	30	30	45	45	45	45	42	30	30	30	30
3. Техническая подготовка	449	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	39	40
4. Медицинское обследование			x							x			
5. Восстановительные мероприятия.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3. участие в соревнованиях	69	10			10	10	10	10	9				10
1. Первенство ДЮСШ "Титан"													
2. Первенство города													
3. Первенство РТ, РФ													
Инструкторская практика													
4. контрольные испытания													
1. ОФП										x			
2. СФП										x			
итого часов:	1232												
всего часов:	1664	121	123	131	159	159	159	159	150	129	122	123	129

2.2. Планирование подготовки

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе следующих документов: перспективный план (на несколько лет), годовой план (на учебный год), рабочий план (на каждый месяц и недельный цикл), конспект занятия (на каждую тренировку), индивидуальный план (на отдельную пару).

2.2.1. Перспективное планирование

Перспективное планирование осуществляется начиная с этапа спортивного совершенствования. План составляют на 4 года.

Перспективный план должен включать следующие основные разделы (примерная форма перспективного плана:

1. Фамилия, имя отчество и другие данные спортсмена.
2. Вид спорта.
3. Фамилия, имя отчество тренера-преподавателя.
4. Основные соревнования, планируемые результаты в каждом году.

Перспективный план предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач и волнообразное увеличение объема и интенсивности нагрузки, дифференцированное для различных возрастных групп. При этом возрастание спортивных нагрузок планируется с таким расчетом, чтобы каждый период следующего годового цикла начинался, и заканчивался на более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего годового цикла.

2.2.2. Этапное и текущее планирование

При планировании подготовки танцоров обычно используются все основные методы подготовки, однако их выбор определяется основными задачами занятия (цикла) с учетом возраста и уровня подготовленности спортсменов. В подготовке юных танцоров в основном применяются общепринятые методы, но в связи с уровнем физической подготовленности и возрастными особенностями на начальных этапах не применяются методы оказывающие "жесткое" воздействие на организм (например, интервальной метод).

Величина нагрузки зависит прежде всего от возраста и уровня подготовленности танцоров. При установлении нагрузки в каждом занятии, на каждом этапе и периоде подготовки следует исходить из поставленных задач, а также направленности нагрузки с

учетом принципов постепенности, систематичности, последовательности, повторности, непрерывности и др.

В группах начальной подготовки свыше года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов общей физической подготовки (без снижения объемов специальной) и увеличение объемов технической подготовки.

Важным разделом подготовки юных танцоров является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, они приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных движений и связок, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности.

Планирование работы с группами свыше двух лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. Варианты планирования представлены в таблицах.

Все периоды и этапы тесно связаны между собой и по содержанию, характеру и волнообразности изменения объема и интенсивности нагрузки постепенно переходят один в другой. Поэтому точные сроки перехода от этапа к этапу и от периода к периоду носят несколько условный характер.

Только после всей этой предварительной работы (постановки целей, задач, подбора средств, методов и установления сроков периодизации) можно приступить к составлению общего и индивидуальных планов подготовки для каждого танцора. Наиболее полно разрабатывается план подготовки на очередной год, так как он является относительно законченным циклом подготовки. Положительные стороны и недостатки, выявленные в прошедшем году, необходимо учесть при планировании на новый годичный цикл. Вместе с тем кроме анализа и использования данных при годичном планировании следует учесть цели и задачи перспективного (многолетнего) плана.

2.2.3. Планирование тренировочного занятия

Основной формой организации обучения и тренировки является учебно-тренировочное занятие. Он строится в соответствии с дидактическими принципами и

методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Длительность урока колеблется от 30 мин до трех и более часов. Все учебно-тренировочные занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура УТЗ предусматривает три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

Подготовительная часть.

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

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

Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);

- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

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

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

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

Спортивная разминка включает в себя:

- Упражнения динамического характера (5 мин.) на суставы и сухожилия мышц – повторение упражнений 8-12 раз,
- Упражнения статического характера (5-10 сек);
- Бег умеренной интенсивности (3-10 мин), в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин);
- Упражнения подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности.

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

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

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

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

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

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

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

УТЗ завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания. Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам – 10%.

ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины. Если ЧСС в конце занятия:

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

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

2.3. Программный материал для теоретических и практических занятий

2.3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения танцевальных движений.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. Ниже приведены темы теоретической подготовки на весь период обучения.

Теоретическая подготовка групп начальной подготовки

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

Порядок и содержание работы секции.

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

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

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

3. Танцевальная форма. Внешний вид.

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

4. Терминология танцевальных фигур и элементов.

Название всех танцевальных фигур в соответствии с классом подготовки танцора.

Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки, ч

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2-й
I. Теоретическая подготовка			
1.	Вводное занятие. Гигиена, закаливание, врачебный контроль	5	10
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	10	20
3.	Танцевальная форма. Внешний вид	5	10
4.	Терминология танцевальных фигур и элементов	30	35
Итого		50	75

Теоретическая подготовка групп учебно-тренировочного этапа 1-2 года обучения

1. История развития спортивных бальных танцев.

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

2. Спорт и здоровье.

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

3. Правила, организация и проведение соревнований.

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

4. Терминология танцевальных фигур и элементов.

Название всех танцевальных фигур в соответствии с классом подготовки танцора.

Тематический план теоретической подготовки на этапе начальной спортивной специализации, ч

№ п/п	Тема	Год обучения
		1-й
1.	История развития спортивных бальных танцев	30
2.	Спорт и здоровье	40
3.	Правила, организация и проведение соревнований	34
4.	Терминология танцевальных фигур и элементов	30
5.	Анализ соревновательной деятельности	28
Итого		162

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

1. Перспективы подготовки танцоров в УТГ.

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

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

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

3. Основы техники исполнения танцевальных фигур.

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

4. Терминология танцевальных фигур и элементов.

Название всех танцевальных фигур в соответствии с классом подготовки танцора.

5. Анализ соревновательной деятельности.

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

6. Основы методики тренировки танцора.

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

**Примерный тематический план теоретической
подготовки на этапе углубленной подготовки**

Таблица 22

№ п/п	Тема	Год обучения
		3-й
1.	Перспективы подготовки танцоров в УТГ	40
2.	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма	45

	спортсмена.	
3.	Основы техники исполнения танцевальных фигур	45
4.	Терминология танцевальных фигур и элементов	42
5.	Анализ соревновательной деятельности	45
6.	Основы методики тренировки танцора	45
Итого		262

Теоретическая подготовка групп спортивного совершенствования

1. Анализ соревновательной деятельности.

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

2. Основы совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей танцоров на этапах подготовительного и соревновательного периодов

3. Основы методики тренировки танцора.

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

4. Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годового цикла.

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

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсмена учебно-

тренировочной группы в годичном цикле. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма.

. Примерный тематический план теоретической подготовки на этапе углубленной подготовки

Таблица 23

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2-й
1.	Анализ соревновательной деятельности	60	80
2.	Основы совершенствования спортивного мастерства.	70	76
3.	Основы методики тренировки танцора	65	75
4.	Восстановительные средства и мероприятия	65	78
5.	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.	64	70
Итого		324	379

2.3.2. Программный материал для практических занятий.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка. Классический тренаж.

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

Основные задачи второго года обучения:

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

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

3. Техническая подготовка.

ГНП-1 г.об.

St: *Медленный вальс:* правый поворот, левый поворот, перемена хезитейшн, поступательное шассе, виск, шассе из П.П., правый спин поворот, поступательное шассе. *Венский вальс:* правый поворот. *Квикстеп:* четвертной поворот вправо, четвертной поворот влево (каблужный пивот), правый поворот, лок степ вперед, лок назад, правый поворот с хезитейшн, поступательное шассе.

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

ГНП-2 г.об.

St: *Медленный вальс:* наружная перемена, правый спин поворот, виск назад, лок степ вперед, лок назад, левой кортэ, шассе в П.П., *Танго:* ход, поступательный боковой шаг, поступательное звено, закрытый променад. *Венский вальс:* правый поворот. *Квикстеп:* правый спин поворот, типл шассе вправо, левый шассе поворот, поступательное шассе вправо, правый пивот поворот, кросс шассе, зигзаг.

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

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для танцоров

1-2-го года обучения в ГНП

Таблица 24

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	I	II	I	II
Бег 60 м, с.	11,2	10,5	12,2	11,2
Подтягивание(юн.)	3	4	9	12
Отжимание (дев.)				
Прыжок в длину с места, см.	145	155	135	145
Брюшной пресс, 30сек.	20	22	20	21
СФП St /La	6 танцев + теория	8 танцев + теория	6 танцев + теория	8 танцев + теория

В течении сезона принять участие в 3-6 соревнованиях по спортивным бальным танцам.

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

1. Физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка. Классический тренаж.

Основные задачи 1-2 года обучения:

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

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

3. Техническая подготовка.

УТГ-1 г.об.

St: *Медленный вальс:* дрег хезитейшен, телемарк, открытый телемарк, крыло, импетус поворот, открытый импетус поворот

Танго: рок поворот, корте назад, основной левый поворот, открытый левый поворот (дама сбоку или в линию с закрытым или открытым окончанием), открытый променад, фэйвстеп, форстеп, променадное звено, променадное окончание, правый твист поворот. *Венский вальс:* правый поворот, левый поворот, правая - левая перемены. *Медленный фокстрот:* перо, тройной шаг. *Квикстеп:* правый спин поворот, левый шассе поворот, поступательное шассе вправо, типпл шассе вправо, правый пивот поворот, кросс шассе, зигзаг, четыре быстрых бегущих шага, типпл шассе влево, в-б.

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

(медленный и быстрый), простой спин, хлыст с двойным кроссом, раскручивание от руки.

УТГ-2 г.об.

St: *Медленный вальс:* кросс хезитейшн, двойной левый спин, шассе с поворотом вправо, лок с поворотом, левый пивот, изогнутое перо, шассе с поворотом влево, изогнутый тройной шаг, виск влево, правый твист поворот. *Танго:* рок с ЛН с ПН, мини файвстеп, левый поворот на поступательном боковом шаге, браш теп, наружный свивл, фор степ перемена, правый променадный поворот, открытый променд назад, виск.

Венский вальс: правый поворот, левый поворот, правая - левая перемены.

Медленный фокстрот: изогнутое перо, перо окончание, левый поворот, левая волна, перемена направления, виск, ховер кросс, ховер перо, изогнутый тройной шаг.

Квикстеп: бегущее окончание, левый пивот, бегущий зигзаг, перемена направления, кросс свивл, бегущий правый поворот, телемарк, импетус поворот, двойной левый спин.

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

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для танцоров 1-2-го года обучения в УТГ

Таблица 25

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	I	II	I	II
Бег 60 м, с.	10,3	10,1	10,7	10,3
Подтягивание(юн.)	5	6	16	18
Отжимание (дев.)				
Прыжок в длину с места, см.	175	180	160	165
Брюшной пресс, 30сек.	23	24	22	23
СФП St /La	10 танцев + теория	10 танцев + теория	10 танцев + теория	10 танцев + теория

В течении сезона принять участие в 8-10 соревнованиях по спортивным бальным танцам.

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

1. Физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка.

Основные задачи 3-5 года обучения:

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

Вводится исполнение упражнений *entournant* на середине, *adagio* усложняется за счет новых движений, происходит дальнейшее освоение техники *rigouette* и заносок.

Продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров.

3. Техническая подготовка.

УТГ-3 г.о.б.

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

La: *Самба:* локи с продвижением, вольта с одноименных ног, крузадо ход и локи в теневой позиции, вольта с продвижением в теневой позиции а) изогнутая вправо б) изогнутая влево, карусель (круговая вольта вправо и влево). *Ча-ча-ча:* спиральный закрытый хип твист, спиральный открытый хип твист, следуй за лидером, правый волчок (окончание Б), дроблёный кубинский брейк в открытой ОПП. *Румба:* альтернативное основное движение, раскрытие влево и вправо, кики ход вперед и назад, усложненное раскрытие, лассо, три алеманы. *Пасадобль:* из променада в обратный променада, шестнадцать, большой круг, уклонение (фоллэвей виск), левый фоллэвей, открытый телемарк, смены ног а) с задержкой на один удар б) синкопированная на месте в) с синкопированным шассе, вариация с левой ноги. *Джайв:* перекрученный

фоллэвей, ветряная мельница, закрученный хлыст, толчок левым плечом (бедром), смена мест справа налево с двойным поворотом.

УТГ-4 г.об.

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

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

УТГ-5 г.об.

St, La: Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий.

Все танцы – открытые вариации, индивидуальные.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП для танцоров
3-5-го года обучения в УТГ**

Таблица 26

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	III	IV	V	III	IV	V
Бег 100 м, с.	15,6	15,5	15,4	16,5	16,3	16,0
Подтягивание(юн.) Отжимание (дев.)	7	8	10	20	22	25
Прыжок в длину с места, см.	190	210	215	180	190	200
Брюшной пресс, 30сек.	25	27	28	24	25	26
СФП St/La	10 танцев+ теория	10 танцев + теория	5 St/5La + теория	10 танцев + теория	10 танцев+ теория	5 St/5La + теория

В течении сезона принять участие в 12-15 соревнованиях по спортивным бальным танцам.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1. Физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка.

Совершенствуется пройденный программный материал, продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью исполнения с использованием более сложных сочетаний движений.

Общий тем занятия ускоряется. Более сложно и разнообразно музыкальное сопровождение.

3. Техническая подготовка.

St, La: Совершенствование точности исполнения фигур и элементов изученных ранее.

Все танцы – открытые вариации, индивидуальные.

2.3.3. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности танцоров различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера танцора, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

2.3.4. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

В процессе занятий необходимо прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: подготовительная основная и заключительная части. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику исполнения фигур спортивных бальных танцев.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекций и дать изучать правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группой группам.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объём тренировочных занятий, но и состояние спортсменов (самочувствие, настроение,

желание тренироваться, готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворённость прошедшим днём).

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать упражнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании различных отдельных танцевальных фигур.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны научиться самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: подготовительной, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе соревнований ДЮСШ.

Для обучающихся учебно-тренировочных итоговым результатом является выполнение квалификации инструктора-общественника.

2.4. Организация медико-биологического обеспечения (МБО)

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям танцевальным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера; разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC_{170} . Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

Методика определения с помощью велоэргометра. При постоянной частоте педалирования (60-70 об./мин) нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от массы тела испытуемого. Мощность первой нагрузки составляет 1 Вт/кг массы (6 кгм/мин), мощность второй нагрузки - 2 Вт/кг массы (12 кгм/мин). Если после второй нагрузки пульс не достигает 150 уд./мин, то нагрузка Должна быть увеличена до 2,5-3,0 Вт/кг массы (15-18 кгм/мин), а исследование продолжено.

Длительность каждой нагрузки составляет 3 мин. ЧСС регистрируется в конце первой и второй нагрузки. $PWC_{170} = N_1 + (N_2 - N_1) \times (170 - f_1)/(f_2 - f_1)$, где N_1 и N_2 мощности двух нагрузок, соответствующие частоте сердечных сокращений. При выполнении теста необходимо следить, чтобы разница в частоте сердечных сокращений между первой и второй нагрузками составляла не менее 40 уд./мин, тогда погрешность при расчете будет минимальной.

Методика проведения пробы PWC_{170} с помощью ступени аналогична вышеописанной. Величину работы, выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле $N = 1,3 \times P \times n \times h$ (кгм/мин), где N - работа, кгм/мин; P - масса

испытуемого, кг; n - число подъемов в минуту; h - высота ступени, м; 1,3- коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени.

Высота ступени определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Первые 3 мин темп работы составляет 20-22 подъема в мин, а затем увеличивается до 30-35.

Наиболее информативным является показатель PWC_{170} , рассчитанный на килограмм массы тела.

По величине PWC_{170} косвенным путем может быть оценена максимальная аэробная производительность организма юного спортсмена: $МПК = PWC_{170} \times 1,7 + 1240$ (по данным В. Л. Карпмана). Величины МПК, полученные путем этого расчета, дают ошибку, не превышающую 15% от величин МПК, полученных прямым методом.

На этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования для исследования физической работоспособности и функциональных возможностей квалифицированных юных танцоров в условиях лаборатории целесообразно применять велоэргометрическую нагрузку ступенчато возрастающей мощности, начиная с 1 Вт/кг и до отказа от работы. Длительность ступени 3 мин. Во время работы на всех ступенях нагрузок регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты.

При этом основное внимание уделяется измерению легочной вентиляции, коэффициентов использования кислорода и выделения углекислого газа, расчету дыхательного коэффициента, определению порога анаэробного обмена и максимального потребления кислорода.

2.5. Восстановительные средства и мероприятия

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и

повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трёх условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учётом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо-, и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие:

- Рациональное планирование тренировочного процесса с учётом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т.д.;

- Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;
- Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;
- Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;
- Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов;
- Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов;
- Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учётом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;
- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальное позы; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;
- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок – эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течении 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС- 105-120 уд/мин.) и комплекс специальных упражнений;
- Обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа – общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приёма банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводятся по специальным методикам.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства имеют следующие группы:

1. Витамины, коферменты, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.

3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигинация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные – модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетённости, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности разворачивания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условия для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

2.6. Антидопинговые мероприятия.

Общие представления о допингах

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

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

Запрещенные методы:

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

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г.Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

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

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

2.7. Воспитательная работа.

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные танцоры освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которые должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действительным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки

его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создаёт возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказания трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике ДЮСШ могут применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются

необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний. Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок;
- планирование занятий не только по объёму и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие;
- оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

Необходимым компонентом формирования личности юного танцора является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий танцевальным спортом;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусств), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно-тренировочного процесса в спортивных школах.

2.8. Питание танцоров

Если вы заботитесь о своем здоровье и стремитесь поддерживать такую физическую форму, которая позволяет вам танцевать наилучшим образом, вы должны заботиться и о том, что едите.

Углеводы:

Углеводы (крахмалы) должны составлять около 50-65% рациона танцора.

Углеводы содержатся в продуктах, таких как крупы, макаронные изделия, бублики, хлеб и печеный картофель.

Белки:

Белки являются важными для строительства и роста мышц. Белки должны составлять 12-15% рациона танцора. Хорошие источники белка включают постное мясо, птица, фасоль, бобы.

Жиры:

Многие танцоры беспокоятся о наборе веса, и поэтому, строго ограничивают потребление жиров. Тем не менее, диета с слишком низким содержанием жира может ухудшить производительность и может привести к серьезным последствиям для здоровья танцора. Диета танцора должна состоять из 20-30% жира. Старайтесь есть продукты с низким содержанием насыщенных жиров, таких как авокадо, орехи и морепродукты.

Витамины и минералы:

Витамины и минералы играют важную роль в организме, таких как производство энергии и образования клеток. Для получения всех важных витаминов и минералов, танцоры должны есть по крайней мере 5 порций свежих фруктов и овощей в день и выбрать хлеб из цельного зерна и хлебных злаков. Поливитамины рекомендуются для тех, кто не потребляют адекватное разнообразие питательных продуктов.

Самый важный прием пищи – это завтрак. Для танцоров прекрасным вариантом завтрака будут богатые клетчаткой злаки с обезжиренным молоком – съев это, вы будете дольше чувствовать себя сытым. Все злаки и крупы богаты углеводами и содержат низкие количества жиров, поэтому смело используйте их в качестве источника энергии на день.

Чтобы эффективно провести тренировку, нужно обладать высокими запасами мышечного гликогена (углеводами). После тренировки эти запасы истощаются, и послетренировочный прием пищи призван их восполнить. Пейте! Вы – танцор и вам нужно много жидкости. Перед занятием или репетицией спортсмен всегда должны быть хорошо ею наполнены и сыты. Во время тяжелой тренировки вы теряете много жидкости и натрия. Обезвоживание – распространенная проблема танцоров. Если содержание воды в теле упадет хотя бы на два процента, качество вашего выступления заметно снизится. Чувство жажды не ощущается, пока в теле не наступает дефицит воды, поэтому очень важно пить до того, как вы захотите это сделать. Обычная прохладная вода подойдет вам, если длительность тренировки составляет менее шестидесяти минут (в этом случае калорийность напитку не нужна). Если вы тренируетесь больше часа, используйте изотонические напитки, но помните, что они дают только временный взрыв энергии, поэтому не полагайтесь на них как на источник

энергии в течение всего дня. Нежирное молоко даст вам много кальция, витамина D и белка. Стопроцентные фруктовые соки – прекрасное лакомство, пейте их смело.

Хорошо, если между полноценным приемом пищи и тренировками проходит полтора-два часа. Но, если это недостижимо, все-таки лучше что-нибудь перехватить, чем пропускать обед и оставаться голодным. Ешьте помалу и часто. За два часа до занятия или выступления съешьте небольшие порции зерновых, овощей/фруктов и белка. Например, сэндвич без масла с помидором, салат и немного мяса индейки. Правильное питание свежей пищей – лучший способ поддерживать физическую активность на высоком уровне.

Фрукты и овощи также являются главным источником магния и калия, двух минеральных веществ, которые поддерживают прочность наших костей. Если вы хотите предотвратить переломы и разрывы мягких тканей, вам необходим витамин К. Он содержится в зеленых овощах и голубых, фиолетовых фруктах (слива, ежевика, черная смородина, голубика). Исследования показывают, что люди, которые едят много фруктов, овощей и других низкокалорийных продуктов (больше воды и меньше крахмала, жира и белка на грамм), не страдают избыточным весом.

3. Система контроля и зачетные требования.

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической, теоретической и психологической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, выполнения которых должны достигнуть обучающиеся на соответствующем году обучения. Установление количественных (качественных) показателей позволяет определить разносторонность и специальную подготовленность юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки.

Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования.

В целом нормативы по видам подготовки для разных возрастных групп представлены в таблице 27,28. Для тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования мастерства выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Организация и содержание тестирования должны учитывать личностно-возрастные особенности детей 6-12 лет. Для большинства из них классическое тестирование – это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования может привести к отрицательным последствиям. Неслучайно, что в начальных классах общеобразовательных школ нет традиционных оценок успеваемости детей. Плохие оценки их угнетают, очень хорошие – могут привести к переоценке своих возможностей.

На этапе начальной подготовки тренер:

- контролирует соответствие запланированных им учебно-тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей 6-8 и 9-11 лет, устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться.
- Тренер внимательно следит за действиями детей в упражнениях, оценивая обучаемость юных спортсменов, их двигательную координацию, технические умения, лидерство и т.п. Все это тренер заносит в свои дневники, анализирует, но не доносит до сведения родителей и детей.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности (при их проведении), освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Нормативы для этапа начальной подготовки 2-го года обучения являются приемными для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации). Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства происходит на конкурсной основе из числа занимающихся на тренировочном этапе по результатам контрольных испытаний. Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели,

спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Критерии оценки обучающихся по общей, специальной и технической подготовке.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапа спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта лыжные гонки, включает в себя:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

(приложение 5 к ФССП)

Таблица 32

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту (не менее 20 см)	Прыжок в высоту (не менее 15 см)
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замке. Отведение рук назад (не менее 15°)	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замке. Отведение рук назад (не менее 30°)
Вестибулярная устойчивость	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 4 секунд)	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 5 секунд)
Сила	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (приложение 6 к ФССП)

Таблица 33

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 70 прыжков за 1 минуту)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 60 прыжков за 1 минуту)

	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Силовые качества	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз за 1 мин)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз за 1 мин)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(приложение 7 к ФССП)**

Таблица 34

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юниоры	Юниорки
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 170 прыжков за минуту)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 160 прыжков за минуту)
	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 47 раз за 1 мин)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 40 раз за 1 мин)
Выносливость	Бег на 600 м (не более 2 мин 05 с)	Бег на 600 м (не более 2 мин 25 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(приложение 8 к ФССП)**

Таблица 35

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юниоры	Юниорки
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 180 прыжков за минуту)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 170 прыжков за минуту)
	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 47 раз за 1 мин)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 40 раз за 1 мин)
Выносливость	Бег на 600 м (не более 1 мин 46 с)	Бег на 600 м (не более 2 мин 04 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Мастера спорта России, мастер спорта России международного класса	

4.Перечень информационного обеспечения.

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Горшкова Е.В.* Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993.
3. *Конорова Е.В.* Методическое пособие по ритмике. Выпуск 1, М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979.
4. *Руднева С., Фиш Э.* Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.
5. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.
6. Танцевальный репертуар для школьников. Метод. рекомендации. М, 1983.
7. *Тобиас М., Стюарт М.* Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. *Филин В.П., Фомина Н.А.* Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
9. Сборник нормативных документов ФТСР (II часть) – М.: Исполком ФТСР, 2004.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
	3
I.	7-20
1.1.	7
1.2.	10
1.3.	13
1.4.	15
1.5.	16
1.6.	17
1.7.	21
II.	21-63
2.1.	22
	26-32
2.2.	33
2.2.1.	33
2.2.2.	33
2.2.3.	34
2.3.	37
2.3.1.	37
2.3.2.	42
2.3.3.	50
2.3.4.	50
2.4.	51
2.5.	53
2.6.	58
2.7.	59
2.8.	62
III.	64-68
IV.	69
	70