

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва
№ 8 «Союз»
городского округа Тольятти**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШОР №8

А.А. Мазуров

«24» декабря 2025 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«БРЕЙКИНГ»**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта брейкинг, от 26 сентября 2025 года, приказ №780 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации от 01.11.2025 №84051)

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607.

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543)

Согласовано: педагогическим советом

(Протокол № 5 от 24.12.2025 г.)

Автор: заместитель директора по МР- Орлова О.А.

г.о. Тольятти, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общее положение	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
3. Система контроля.....	27
4. Рабочая программа по виду спорта брейкинг	35
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта брейкинг	50
6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	52
7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по вида спорта брейкинг	57
8. Перечень информационного обеспечения.....	62
9. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (приложения)	

1.Общее положение

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг» (далее программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «брейкинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг», приказом №780 (Зарегистрировано в Министерство Юстиции Российской Федерации от 01.11.2022 №84051) г. Москва от 26 сентября 2025 года (далее -ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Брейкинг – многогранный танец, дополняющий хип – хоп культуру и объединяющий искусство действия с музыкой. Изучив методическое сопровождение занятий брейк дансом (брейкингом) Дубинина Л, Г., был сделан вывод об отсутствии в настоящее время каких – либо значимых учебно-методических разработок по преподаванию данного вида танца. Следовательно, возникла необходимость разработать авторскую образовательную программу «Брейк данс (брейкинг)», которая объединяет в единое целое танец и музыку.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные области знания.

Модифицированная дополнительная программа «Брейк данс (брейкинг)» является программой художественно – эстетической направленности. Предусматривает развитие у обучающихся чувства ритма, музыкального слуха, физических способностей, здорового духа, нестандартного мышления, творческой индивидуальности, харизмы. Программа ориентирует воспитанников на дополнительную самостоятельную работу, направленную на развитие физических способностей своего тела, для выполнения сложных акробатических и гимнастических элементов брейк данса.

Данная программа разработана на основе комплексного подхода к обучению ритмики и танцу.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП)- формирование чувства ритма, такта; получают первичные сведения о брейкинге и хип-хоп культуре; разучивают терминологию танца; развивают физическую подготовку для силовых элементов брейк данса; учатся соединять выученные движения.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) - учащиеся должны закрепить полученные знания; знать названия выученных движений, структуру и содержание брейкинга; определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии; самостоятельно придумывать движения во время игр; соединять выученные движения.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ). На третьем этапе обучения дети закрепляют полученные знания; учатся держаться на сцене; развивают художественно-эстетический вкус; четко выполняют ранее выученные движения; выразительно и грамотно исполняют танцевальные композиции; учатся контролировать и координировать свое тело; выполняют сложные акробатические и гимнастические элементы; соединяют выученные движения.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ). На четвертом этапе обучения обучающиеся полностью раскрывают свои творческие способности в танце; самостоятельно придумывают движения; знают основы преподавания брейкинга;

выразительно и ритмично двигаются в соответствии с образом танца; выражают свои собственные ощущения, используя язык танца; демонстрируют художественно-эстетический вкус.

Актуальность

Танец учит детей и подростков красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость, смелость, коллективизм. Благодаря системному хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому художественно-эстетическому восприятию. Души детей юного возраста открыты и восприимчивы к любым позитивным педагогическим воздействиям взрослых. Программа «Брейк-данс» направлена заложить в эти души нравственные ориентиры путем приобщения детей к искусству, а также прекрасное средство, чтобы развить координацию движений и выносливость. Программа «Брейк-данс» — это и спорт, и искусство. Она дает возможность каждому ребёнку и подростку не только в полной мере проявить себя, раскрыть свои творческие способности, но формирует умение ориентироваться в социальной среде, жить в обществе, в мире и согласии. С помощью брейк-данс воспитывается не только тело, но и характер. Сложность брейка, возможность проявить свою фантазию, необходимость виртуозно управлять своим телом — все это привлекает молодежь, тем более что коллективные, согласованные движения органично сочетаются с импровизацией каждого исполнителя. Программа является актуальной, так как в последнее время сильно вырос интерес подростков (особенно мальчиков) к данному направлению современного танца.

Педагогическая целесообразность

Целью дополнительной общеобразовательной программы «Брейк данс (брейкинг)» является обучение детей танцевальному искусству (брейкингу), развитие способности к самовыражению языком танца.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие и самодисциплину;
- привить уважение к творчеству других обучающихся;
- повышать общую культуру обучающихся.

Развивающие:

- развивать природные задатки и способности детей;
- развить чувство гармонии, чувство ритма;
- прививать и поощрять любознательность, фантазию и воображение;
- развить гибкость и координацию движений;
- развивать творческое мышление, способность создания и реализации образа в танце;
- развить психофизические особенности, способствующие успешной самореализации.

Образовательные:

- расширить знания в области истории брейкинга и хип-хоп культуры;
- ознакомить детей с историей жизни знаменитых танцоров брейкинга;
- познакомить детей с историей возникновения изучаемых элементов танца;
- формировать знания о психотерапевтической роли танца.

Учебная работа в СШОР строится на основе данной программы и рассчитана на 52 недели. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время

спортивная школа может направлять в спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по предоставлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок (соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям), отдыха занимающихся, обучения их общеобразовательных и других учебных учреждениях.

Настоящая программа состоит из двух частей:

1-я часть программы – нормативная, которая включает: возраст для зачисления и минимальное количество лиц, продолжительность этапов, соотношение объемов тренировочного процесса, режимы тренировочной работы, медицинские, возрастные и психофизические требования, структура годичного цикла, требования к экипировке, спортивному инвентарю.

2-я часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические разработки по организации, проведению учебно-тренировочных занятий, медицинского и педагогического контроля, восстановительные мероприятия, антидопинговые мероприятия, инструкторская и судейская практика.

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки – этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования, совершенствование спортивного мастерства (ССМ), этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки – этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования, совершенствование спортивного мастерства (ССМ), этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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

Приложение N 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«брейклинг»

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Общие требования к организации тренировочной работы и годовой учебный план

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных

нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

При разработке примерного учебного плана для отделения брейкинга учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом до 52 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Для учащихся групп ССМ учебный план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Приложение N 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«брейкинг»

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	10-18	16-24	18-27
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	520-936	832-1248	936-1404

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта брейкинг

На основании Приказа Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522).

Перевод занимающихся, в том числе досрочно, в другую группу подготовки (на следующий этап подготовки) осуществляется на основании локального нормативного акта профессиональной образовательной организации с учетом решения педагогического (методического) совета на основании выполненного объема тренировочной деятельности, установленных контрольных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 6-летнего возраста, желающие заниматься брейкингом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе обучения дети учатся чувству ритма, такта; получают первичные сведения о брейкинге и хип-хоп культуре; разучивают терминологию танца; развивают физическую подготовку для силовых элементов брейкинг; учатся соединять выученные движения.

Группы учебно-тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на данном этапе, осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на весь период обучения в спортивной школе.

Этап высшего спортивного мастерства формируется из спортсменов звания Мастер Спорта.

Приложение N 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«брейкинг»

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные	-	-	21	21

	мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	2	2	2	2
Отборочные	–	1	1	1	2	3
Основные	1	2	2	2	3	3

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг»

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «брейкинг»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

2. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития, степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные, слабые стороны подготовленности, календарный план соревнований.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков,

юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление, как одновременного развития физических (двигательных) качеств на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Приложение N 5
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«брейкинг»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	10	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		до 2	до 2	до 3	до3	до 4	до 4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		10	8		2		1
		1.	Общая физическая подготовка	80	91	71	80
2.	Специальная физическая подготовка	35	55	85	105	150	170
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	8	20	30	50	80
4.	Техническая подготовка	99	130	180	220	380	420
5.	Тактическая подготовка	3	7	13	20	26	28
6.	Теоретическая под готовка	3	6	13	20	26	28
7.	Психологическая подготовка	3	6	13	20	27	29
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	2	2	3
9.	Инструкторская практика	-	-	2	2	18	18

10.	Судейская практика	-	-	2	3	18	20
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	3	6	6	16	20
12.	Восстановительные мероприятия	3	5	10	12	19	20
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832	936

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства

и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-41	22-33	14-22	11-19	12-16	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-16	16-20	17-21	18-21	18-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	2-4	5-7	5-7	6-8	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	32-45	32-45	37-49	40-49	40-50	42-50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-9	6-9	9-15	9-15	9-16	9-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	1-6	1-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	3-4	4-6	4-6

МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ ПОДГОТОВКУ ПО БРЕЙКИНГУ

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы этапа начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

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.

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

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

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов:

- втягивающий,
- базовый (общеподготовительный),
- контрольно-подготовительный,
- подводящий,
- восстановительный,
- соревновательный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной и восстановительной. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития, степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности, календарный план соревнований и технико-тактические, стратегического характера задачи.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес

объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление, как одновременного развития физических (двигательных) качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена, тем индивидуальнее тренировка. Это объясняется тем, что на начальных её этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходит быстрее и достигается чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения высоких результатов спортсмена интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему важно уметь оценить функциональное состояние спортсмена и подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать природные задатки для достижения результатов. Необходимо постепенное последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки. Не форсировать объём и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - взаимодействие участников соревнований, команд, представителей с судейской коллегией. Основные документы, необходимые для проведения соревнования.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение инструкторско-судейской практике.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - привлечь внимание общественности к проблемам укрепления здоровья подрастающего поколения. 	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки .	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Приложение N8
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«брейкинг»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах (беседы, индивидуальные консультации). 1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» 2. Теоретическое занятие 3. Антидопинговая викторина 4. Родительское собрание	1-2 раза в год или по назначению	Ознакомление спортсменов с правилами поведения спортсменов при поступлении в СДЮСШОР. Ответственный за антидопинговое обеспечение, беседы, индивидуальные консультации- тренеры и ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения.</p> <p>1. Антидопинговая викторина</p> <p>2. Семинар для спортсменов и тренеров</p> <p>3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА2</p> <p>4. Родительское собрание</p>	В течении года	<p>Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу), беседы, индивидуальные консультации.</p> <p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, спортсмен.</p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья</p> <p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>2. Семинар</p>	1-2 раза в год или по назначению	<p>Контроль знаний антидопинговых правил.</p> <p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, спортсмен.</p>

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1	Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) беседы на тему: «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил».	сентябрь
2	Проведение лекции на тему: «Последствия допинга для здоровья».	октябрь
3	Викторина на тему: «Что такое допинг».	ноябрь
4	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями беседы на тему: «Запрещенный список».	декабрь
5	Проведение лекции на тему: «Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга».	январь
6	Проведение беседы на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	февраль
7	Организация и проведение бесед с обучающимися на тему: «Процедура допинг контроля».	апрель
8	Беседа на тему: «Как повысить результаты без допинга?».	май
9	Проведении лекции на тему: «Допинг и спортивная медицина»	июнь

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ, В РАМКАХ ЛОКАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ТЕРРИТОРИЯ БЕЗ НАРКОТИКОВ»

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1	Организация и проведение лекций на тему: «Наркомания- шаг в бездну!».	сентябрь
2	Организация и проведение «Эстафеты здоровья».	октябрь
3	Семинар на тему «Мир прекрасен без наркотиков».	ноябрь
4	Тематическая тренировка на тему «Спорт – это жизнь, НЕТ-наркотикам».	декабрь
5	Показательные выступления «Мы за здоровый образ жизни».	январь
6	Лекция на тему- За здоровый образ жизни «Скажи наркотикам – НЕТ!».	февраль
7	Соревнования по брейкингу на тему «Территория без наркотиков».	март
8	Организация и проведение беседы на тему: «Как не стать жертвой плохих привычек».	апрель
9	Организация и проведение бесед с обучающими и родителями на тему:« Почему спортсмены ведут здоровый образ жизни» .	май, июнь

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СО СПОРСМЕНАМИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА НРАВСТВЕННОЕ И ВОЕННО- ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1	Лекция для детей и родителей «Ты не забыт солдат – герой!»	сентябрь
2	Тематическая тренировка на тему: «В единстве народа — сила государства», «Мы едины — мы непобедимы!».	октябрь
3	Лекция на тему: «С чего начинается Родина?», «Мой солдат и труженик, и воин»	ноябрь
4	Соревнования по брейкингу на тему: «Мы за мир на планете».	декабрь
5	Проведение лекции на тему: «Святой Руси отважные сыны».	январь
6	Проведение беседы на тему: «Есть профессия – Родину защищать!»	февраль
7	Организация и проведение бесед с обучающимися на тему: «Расскажу о солдате»».	март
8	Беседа на тему: «С чего начинается Родина?»	апрель
9	Проведение беседы-дискуссии н тему: «Ты в памяти моей, Афганистан»	май
10	Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.	июнь
11	Проведение беседы: «Но выстоял великий Сталинград!»	июль
	Проведение беседы: «Георгиевская ленточка»	август

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ТЕРРОРИЗМУ И ЭКСТРЕМИЗМ

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1	Лекция для детей и родителей «Терроризм и его проявления, ответственность за участие в экстремистской деятельности».	сентябрь
2	Тематическая тренировка на тему: «Наркомания в среде несовершеннолетних».	октябрь
3	Лекция на тему: «Профилактик экстремизма и терроризма в молодёжной среде»	ноябрь
4	Соревнования по брейкингу на тему: «Спорт против террора».	декабрь
5	Проведение лекции на тему: «Правила поведения в местах скопления людей, действия при сигнале тревога».	январь
6	Проведение беседы на тему: «Защита жизни и здоровья несовершеннолетних, противодействие экстремизму и терроризму, по развитию общей культуры обучающихся, по защите детей от информации, пропаганды, агитации, наносящей	февраль

	вред здоровью, нравственному и духовному развитию. Национальной, классовой и социальной нетерпимости». ».	
7	Организация и проведение бесед с обучающимися на тему: «Трезвые дворы».	март
8	Беседа на тему: «Провокационная деятельность террористических и экстремистских группировок»	апрель
9	Проведение беседы-дискуссии на тему: «Молодежный экстремизм и субкультуры: есть ли связь между ними?»	май
10	Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.	июнь
11	Проведение беседы: «Твоя безопасность в твоих руках».	июль
12	Проведение лекции на тему: «Проявление экстремизма в социальных сетях. Правила безопасного общения».	август

Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики спортсмены должны выполнять следующие функции:

- составление конспекта тренировочного занятия, проведение;
- судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;
- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитет;
- составление положения соревнования;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приёма места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов, судейская записка; график распределения судей; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по виду спорта; оценка технических действий.

Примерный план инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно осуществлять с обучающимися старшей возрастной группы. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

План применения восстановительных средств.

Структура подготовки спортсменов в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть

приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

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

План применения восстановительных средств:

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. 	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции. 	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.
3.	<p>Фармакологические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы. 	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

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

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3. Система контроля.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «брейкинг»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «брейкинг»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «брейкинг»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«брейкинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			95	87	110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	градусов	не менее		не менее	
			15	30	15	30
2.2.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	не менее		не менее	
			4,0	5,0	4,0	5,0
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	-		не менее	
			-	-	7	5
2.4.	Исходное положение- вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	количество раз	-		не менее	
			-	-	5	5

--

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «брейкинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			70	
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии топ. Фиксация положения	с	не менее	
			3,0	
2.4.	Исходное положение- стойка на руках на полу, лицом к стене с порой ногами о стену. Фиксация положения.	с	не менее	
			10,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«брейкинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			160	150
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			47	
2.3.	Исходное положение-стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения.	с	не менее	
			15,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«брейкинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			180	170
2.2.	Исходное положение – вис на турнике. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	–
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку,
и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных
в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой
спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг»**

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:
соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «брейкинг»;
наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
2. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

4. Рабочая программа по виду спорта «брейкинг»

**Требования к результатам прохождения спортивной подготовки
применительно к этапам спортивной подготовки**

1. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.
2. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:
3. На этапе начальной подготовки на:
формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «брейкинг»;
формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «брейкинг»;
повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
укрепление здоровья.
4. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:
формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «брейкинг»;
формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «брейкинг»;
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
укрепление здоровья.
5. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

6. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «брейкинг»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «брейкинг»

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «брейкинг» основаны на особенностях вида спорта «брейкинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «брейкинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «брейкинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

Методическая часть программы включает в себя характеристики учебного материала по этапам подготовки, циклам обучения, рекомендации по выбору объема учебных нагрузок, содержит методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля. При реализации данной программы осуществляются общие методические и специфические принципы физического воспитания. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

Требования к технике безопасности

Соблюдение правил техники безопасности является обязательным при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по брейкингу. С обучающимися всех возрастов систематически проводится инструктаж по технике безопасности (ежегодно в сентябре месяце), с отметкой в журнале. Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся во время тренировочных занятий. Количество обучающихся не должно превышать норм, установленных Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Тренер, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать способы доврачебной помощи;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие обучающегося немедленно направлять к врачу. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях брейкинга: - все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную форму; - вход в зал разрешается только в присутствии тренера; - занятия по брейкингу должны проходить только под руководством тренера; - до начала выполнения танцевальных элементов обучающиеся должны сделать разминку; - после окончания занятия осуществлять организованный выход из зала; - проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.

Организационно-методические указания и учебный план по этапам спортивной подготовки

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Соответственно тренировочные средства и методы в процессе всех лет занятий претерпевают значительные изменения.

Методические и организационные особенности спортивной тренировки юных спортсменов:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной специализации);

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надёжной основой успеха юных спортсменов является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических (двигательных) качеств, решение функциональных возможностей организма;
- с возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес ОФП и возрастает вес СФП и ТТМ; из года в год увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить морально-волевые качества.

Основные направления тренировки

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо учитывать сенситивные периоды развития двигательных качеств, представленных.

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических (двигательных) качеств, имеющих большое значение, именно для брейкинга.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Игровые технологии, применяемые в образовательной программе «Брейк данс (брейкинг)»: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством брейкинга и проводится отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

правила техники безопасности при работе на занятиях;

правила поведения в общественных местах;

понятие «длительность», «ритмический рисунок»;

виды движений, характер движений головы, виды движений корпусом, руками, ногами; различия между ними;

виды упражнений упрощенной растяжки, предварительной растяжки;

разновидности бега, виды упрощенных прыжков, разновидности наклонов;

элементы танцевальных движений: Uprock, Торrock, квадрат, барабанные палочки, топорики, Sramble и др.;

последовательность выполнения танцевальных элементов композиции «Перетанцовка».

Обучающиеся должны иметь представление:

о музыкальном квадрате.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

выполнять движения в различных темпах музыки;

менять движения в зависимости от смены музыкальных фраз, частей;

определять характер музыкальных композиций после прослушивания;

выполнять упражнения под музыкальный квадрат под счет 1-8;

выполнять наклоны и повороты, движения корпусом вперед, назад, квадрат по точкам, по кругу, вправо, влево;

выполнять круговые движения ногами, квадрат, восьмерки;

выполнять круговые движения ногами вдоль пола в разные стороны, прямых фиксов;

выполнять растяжки боком, с наклоном к ноге;

выполнять упражнения общей физической подготовки:

отжимание от 7 до 10 раз;

прыжки из приседа по диагонали от 8 до 12 раз;

укрепление мышц брюшного пресса от 15 до 45 раз;

на укрепление мышц спины от 15 до 25-30 раз;

выполнять различные виды бега, простые подскоки и с вытянутыми ногами вперед, назад и в стороны, выполнять виды прыжков: прыжки с захлестом;

выполнять разученную танцевальную композицию «Перетанцовка».

3) Творческая активность

Обучающийся может:

выполнять упражнения, задания на репродуктивном уровне;

выполнять упражнения с элементами импровизации;

принимать участие в традиционных концертных программах Центра.

4) Сформированность обще учебных умений и навыков, обще учебных способов деятельности

Обучающийся должен уметь:

слушать и слышать;

работать в группе;

выполнять поставленную педагогом задачу;

выполнять танцевальную композицию в концертных программах Центра.

5) Личностные результаты

Обучающиеся должны воспитать в себе такие качества, как:

- усидчивость, терпение;

- установку на процесс и результат;

- инициативность;

- активная позиция в деятельности.

Особенности обучения

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения - проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно, увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы представлены в разделе «Специализированные игровые комплексы»).

Тренировочный этап подготовки

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

правила техники безопасности при работе на занятиях;
правила поведения в общественных местах, на концертных программах;
строение музыкального произведения (выступление, части, музыкальная фраза),
понятие «музыкальный квадрат»,
виды движений, характер движений головы, виды движений корпусом, различия между ними, виды движений руками и ногами, различия между ними;
понятие «совместимости движений рук и ног в танце»,
виды движений ногами в разном ритме и темпе, простейшие виды растяжек, различия между ними;
основные разновидности бега, прыжков, наклонов;
простейшие наклоны с различным темпом и амплитудой, элементы танцевальных движений: Uprock, Toprock, квадрат, барабанные палочки, топорики, Sramble, Style, Freez и др.;
последовательность выполнения танцевальных элементов композиции «Батл».

Обучающийся должен иметь представление:

о характере музыки, темпе, динамических оттенках,
о темпе музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро), разнообразных динамических оттенках музыки (тихо, очень тихо, громко, очень громко);
длительностях, ритмическом рисунке, разнообразии музыкальных пауз.

2) Практическая подготовка

Обучающийся должен уметь:

слушать музыку, определять ее характер, отражать в движениях разнообразные оттенки характера музыкальных композиций;
выполнять движения в различных темпах, с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков музыки;
выделять акценты, паузы, производить в хлопках и шагах разнообразие ритмических рисунков, менять движения в зависимости от смены музыкальных фраз, частей;
определять характер музыкальной композиции после прослушивания,
выполнять упражнения под музыкальный квадрат на счет 1-8;
выполнять все простейшие виды поворотов с различной амплитудой наклонов, все изученные движения корпусом, квадрат по точкам, по кругу вправо, влево;
выполнять более усложненную перемену ногами с поворотами корпусом, поднимание и опускание ног с акцентами вверх и вниз, круговые движения, квадрат, восьмерки;
выполнять круговые движения ногами вдоль пола в разные стороны, а также вертушки (вверх, вниз, в сторону), вертушки ногами;
выполнять растяжки на выпаде, боком, прямым корпусом, с наклоном к ноге, складочки;
выполнять «бабочку» с разной амплитудой и наклонами, складочки;
выполнять упражнения общей физической подготовки:
- отжимание от 7 до 15 раз;
- прыжки из приседа по диагонали от 8 до 15 раз;
- укрепление мышц брюшного пресса от 15 до 45 раз;
- на укрепление мышц спины от 15 до 35 раз;
выполнять виды бега, простые подскоки и с вытянутыми ногами вперед, назад и в стороны, виды прыжков: прыжки с захлестом, крест-прыжки, четверные со сменой сторон, виды поклонов: русский поклон, пордебрас, складочка;
выполнять разученную танцевальную композицию «Батл».

3) Творческая активность

Обучающийся может:

выполнять задания на репродуктивном уровне;

выполнять задания на творческом уровне;

принимать участие в городском фестивале уличной культуры «Summer Junior».

4) Сформированность обще учебных умений и навыков, обще учебных способов деятельности

Обучающийся должен уметь:

осуществлять сбор информации из разных источников;

применять в танце игровые ситуации;

самостоятельно разучивать элементы в танце;

работать в группе.

5) Личностные результаты

Обучающийся должен:

выражать свою индивидуальность посредством танца;

воспитывать самоорганизацию;

воспитывать осознанный интерес к занятию;

воспитывать умение работать в группе, отзывчивость.

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

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценка их поведения на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся. Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3*10м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки). Тестирование по ОФП обучающихся спортивных школ осуществляется в начале и в конце учебного года.

Перед тестированием проводится разминка. Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП: а) Прыжки в длину с места. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно -и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах. б) Челночный бег 3*10м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка. в) Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. г) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. упор на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Оценивается знание терминологии брейкинга, умение правильно выполнить все танцевальные элементы. Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней,

стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей. В процессе подготовки обучающихся используются этапный, текущий и оперативный контроль. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии обучающегося на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований обучающегося может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в той или иной период проведения обследования. Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению физической формы и спортивного мастерства обучающихся. Основными документами учета в спортивных школах являются: 1) журнал учета занятий; 2) дневник тренировки; 3) журнал учета спортсменов разрядников; 4) протоколы соревнований; 5) личные карточки и врачебно-контрольные карты обучающихся.

2.7.2. Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Обучающимся, рекомендовано проходить углубленные медицинские обследования. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований: -первичного; -ежегодных углубленных; -дополнительных; - этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения. Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям брейкингом состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности. Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся один раз в год. Их основной целью является оценка состояния здоровья обучающихся, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет юных обучающихся) и функционального состояния ведущих систем организма. Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или обучающегося. Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса. Тренер определяет работоспособность обучающегося, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние обучающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию обучающегося, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления. Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях брейкингом.

2.8. Программный материал для практических занятий

Спортивно-оздоровительная группа Работа в группе осуществляется по материалу игровых и развивающих танцев. Основная направленность занятий в этих группах является формирование двигательных навыков, развитие физической и функциональной подготовленности.

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в данных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. Изучаются следующие темы:

- Личная гигиена.
- Правила поведения и техника безопасности.
- Основные аспекты развития брейкинга в России и за рубежом.
- Основы терминологии брейкинга.

Приложение N13
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«брейкинг»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

				Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	современного спорта			
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап	Всего на этапе высшего	≈ 600		

высшего спортивного мастерства	спортивного мастерства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

			Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «брейкинг»

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

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «брейкинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «брейкинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «брейкинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы. Цель контроля - в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса. Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся брейкингом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
 - теоретические знания о виде спорта, спортивной тренировке, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования. Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований;
- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля. Система оценки результатов освоения

программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанными и действующими в спортивной школе локальными нормативными актами: «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положением об итоговой аттестации обучающихся». Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

1. Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта брейкинг;
2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;
3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.
5. Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки отделения танцбрейкинг.
6. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах.

**Влияние физических качеств на результативность
виду спорта брейкинг**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2-среднее влияние;

6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

1. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
3. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
7. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое	1 раз в год

			обеспечение в регионе	
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА2		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

		«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		
--	--	--	--	--

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным

планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному

соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	беседы, индивидуальные консультации	сентябрь-октябрь,
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		сентябрь-октябрь
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	ноябрь, февраль, май
6.	Ознакомление спортсменов с правилами поведения спортсменов при поступлении в СДЮСШОР	Беседа	август

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

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

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, преподаватели танцев и музыки.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти

спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №14), а так же иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение №5), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем.

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Приложение N 14
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«брейкинг»

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
2.	Коврик гимнастический	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
3.	Будо-маты (татами «ласточкин хвост» (1х1х 0,2 м)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
4.	Зеркало 12х2 м	штук	на хореографический зал	1
5.	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
6.	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
7.	Палка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
8.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
9.	Станок хореографический 12 м	комплект	на хореографический зал	1
10.	Стенка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2

11.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
12.	Утяжелители для ног	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
13.	Утяжелители для рук	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
14.	Напольное покрытие (паркет, паркетная доска, ламинат, пластик сценический, масонит или синтетическое - типа «линолеум») (от 96 м ²)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1

Приложение N 15
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«брейкинг»

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	—	—	1	2	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	комплект	на обучающегося	—	—	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный	комплект	на обучающегося	—	—	1	2	1	2	1	2

	тренировочный										
4.	Костюм для выступлений	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
6.	Обувь (кроссовки или кеды) для брейкинга	пар	на обучающегося	—	—	2	1	4	1	6	1
7.	Наколенники для танцев	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Налокотники для танцев	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Напульсники для танцев	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	—	—	2	1	3	1	3	1
11.	Шапка для брейкинга	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство СААМ, 1995.
2. "The Laird Technique of Latin Dancing" - Walter Laird, The Commemorative Edition 2009.
3. "Technique of Ballroom Dancing" - Guy Howard, 6-th Edition, 2011.
4. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам, 2006.
5. Техника исполнения европейских танцев. Фокстрот. Квикстеп. Венский вальс. Танго. Медленный вальс. - Имперское общество учителей танцев, 2009.
6. Рубинштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор, пара. - 2009.
7. Говард Г. «Техника европейских танцев» М, «Артис», 2003
8. Васильева, Т.К. Секрет танца: Методическое пособие / Т.К. Васильева. - СПб.: "Диамант", ООО "Золотой век", 1997.
9. Весновский, Л.Д. Бальный танец от А до Я: Справочник терминов, понятий, определений / Л.Д. Весновский. - Новосибирск: ЦЭРНС, 1997. -40 с.
10. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белогородского / Гай Говард. - М.: «Артис», 2003. - 255с.
11. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белогородского / Уолтер Лэрд. - Часть I. - М.: «Артис», 2003. - 179с.
12. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер с англ. А Белогордцева / Уолтер Лэрд. - Часть I I. - М.: «Артис», 2003. - 243 с.
13. Лэрд У олтер. Т ехника европейских танцев
14. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев: Часть первая. Квикстеп / А. Мур. - Санкт-Петербург, 1993. - 49с

15. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Часть вторая. Медленный вальс / А. Мур. - Санкт-Петербург, 1993. - 55с.
16. Мур Алекс. "Техника бальных танцев"
17. Основы латиноамериканских танцев. - Томск: Издательство "Артис", 1997. - 480 с.
18. Семенова, Е.Н. "Серия внутренних конкурсов" // спортивные танцы, Бюллетень № 2(4). - М.: РГАФК, 2004. - 54с.
19. Спортивно - танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах: (метод. материал для студентов ин-тов физ. культуры) / сост.: А.В. Машков, А.М. Машкова. - М.: ФОН, 1996. - 30с.
1. Васильева, Т.К. Секрет танца: Методическое пособие / Т.К. Васильева. –СПб.: “Диамант”, ООО “Золотой век”, 1997 г.
2. Весновский, Л.Д. Бальный танец от А до Я: Справочник терминов, понятий, определений / Л.Д. Весновский. –Новосибирск: ЦЭРНС, 1997 г. –40 с.
3. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Гай Говард. –М.: «Артис», 2003 г. –255с.
4. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / УолтерЛэрд. –Часть I. –М.: «Артис», 2003 г. –179с.
5. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер с англ. А. Белгородцева / УолтерЛэрд. –Часть II.–М.: «Артис», 2003 г. –243с.
6. ЛэрдУолтер. Техника европейских танцев
7. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев: Часть первая. Квикстеп / А. Мур. –Санкт-Петербург, 1993 г. –49с
8. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Часть вторая. Медленный вальс / А. Мур. –Санкт-Петербург, 1993 г. –55с.
9. Мур Алекс. “Техника бальных танцев”
10. Основы латиноамериканских танцев. –Томск: Издательство “Артис”, 1997 г.
11. Семенова, Е.Н. “Серия внутренних конкурсов” // спортивные танцы,

Бюллетень № 2(4). –М.: РГАФК, 2004 г. –54с.

12. Спортивные танцы: Правила соревнований. –М.: [б.и.]. –1996 г.

13. Спортивно –танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах: (метод.материал для студентов ин-тов физ. культуры) / сост.: А.В. Машков, А.М. Машкова. –М.: ФОН, 1996 г. –30с.

14. Федерация Танцевального Спорта России. Сборник нормативных документов.

Правила соревнований по спортивным танцам. – М.: ЗАО ФИД «Деловой экспресс», 2001 г.

15. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом.

16. Система скейтинг на турнирах по бальным танцам и танцевальному спорту.

17. Приказ Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта брейкинг. От 26.09.2025г. № 780

