

АННОТАЦИЯ

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт»

В Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» муниципального района «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия) реализуется дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее Программа).

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 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»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 961 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – ФССП);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 г. № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

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

Срок реализации программы 8 лет.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку от 6 лет и старше.

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. Воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся.

Задачи Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, района, республики, федерального округа.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся, спортсмен), в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 2, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 961.

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

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

В ходе учебно-тренировочного процесса используются различные формы осуществления спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки (самостоятельное обучение);
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

Главным условием реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» является ее трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по годам и этапам спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» рассчитывается на 52 недели в год. Программный материал рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий и 10 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или тренировочных занятий по индивидуальным планам подготовки в летний период времени.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки (самостоятельное изучение) по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса обучающихся, продолжительностью не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная подготовка с обучающимися проводится в соответствии с Положением об организации самостоятельной подготовки обучающихся в рамках реализации программ спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

В каникулярный период при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий может быть увеличена, но не более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (Таблица № 1).

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 спортивной подготовки			
		ЭНП		УТЭ	
		до года	свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	22-30	14-22	11-19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-16	16-20	17-21	17-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	2-4	5-7	5-7
4.	Техническая подготовка (%)	29-45	23-45	37-49	39-49
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-7	6-9	9-15	9-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	3-4
	На самостоятельную работу отводится от 10 % до 20 % от общего количества часов				

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

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 «танцевальный спорт»

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 «танцевальный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Организация 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 и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) в официальных спортивных соревнованиях.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсмена. Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Календарный план воспитательной работы и План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления. В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися спортсменами.

**Основание: Приказ Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 961
Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная/максимальная наполняемость групп (человек)	Количество соревнований *			Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	Контрольно-переводные нормативы	Количество часов в неделю
				контрольные	отборочные	основные			
Этап начальной подготовки до года	До одного года	от 6 лет	10/20	2	-	2	-	ОФП, СФП	4,5-6
	Свыше года			4	-	4			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	от 9 лет	8/16	4	2	4	б/р	ОФП, СФП	8-14
							3 юн. разряд		
						3 юн. разряд			
						2 юн. разряд			
	Свыше трех лет			2	2	4	2 юн. разряд		
							1 юн. разряд		
							3 разряд		
							2 разряд		
							2 разряд		
							1 разряд		10-18

* обязательное наличие контрольных соревнований в течение календарного года (подтверждаются протоколами)

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки соответствуют целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «танцевальный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «танцевальный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «танцевальный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «танцевальный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе комплексов контрольных упражнений (в соответствии с требованиями ФССП), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Уровень физической подготовленности обучающихся определяется по результатам выполнения нормативов по физической подготовке и участия в соревновательной деятельности. Контрольные нормативы представляют собой нормативы для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «танцевальный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Норматив общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7,10	7,35	6,40	7,05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	И. п.-стойка, ноги вместе, руки вверх, 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	5	4	5
2.3.	И. п. – 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		не менее	
			7	5	7	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 «танцевальный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Челночный бег 3x10	с	не более	
			9,3	9,5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	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.	И. п. – 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	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки до 3 лет	спортивные разряды – «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше 3 лет	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Для перевода на очередной этап спортивной подготовки спортсмен должен выполнить минимальные требования по контрольным нормативам в объеме не менее 70% от общего количества.

Директор



Н.Е. Дементьев