



**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

ПРИНЯТА

УТВЕРЖДЕНА

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 28.12.2024 № 211-СО

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «брейкинг»

Программа разработана на основании: Программа разработана на основании: распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта»

**Срок реализации программы и возраст обучающихся
на уровнях подготовки:**

Стартовый уровень 1 год (с 5 до 6 лет)

Базовый уровень 3 года (с 6 до 9 лет)

Продвинуты уровень 5 лет (с 9 до 14 лет)

Разработчик программы:

Владимирова Н.Г., заведующий отделением

Санкт-Петербург

2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	12
2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта.....	12
2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки.....	12
2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки.....	13
2.4. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «брейкинг».....	14
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение.....	15
2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем.....	16
2.7. Планы применения восстановительных средств.....	17
2.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	19
2.8.1. Определения терминов.....	19
2.8.2. Общая информация по антидопингу.....	20
2.8.3. План антидопинговых мероприятий.....	21
2.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	25
2.10. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля.....	26
2.11. Оценка результатов освоения Программы.....	29
2.12. Виды контроля подготовки.....	30
2.13. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.....	30
III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН).....	33
IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	33
V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА.....	33

I. Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «брейкинг» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, удовлетворения потребности в двигательной активности. По форме организации содержания и педагогической деятельности программа является очной.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; 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»; распоряжения Комитета по образованию от 25 августа 2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющих образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте с 5 до 6 лет стартовый уровень, с 6 до 9 лет базовый уровень, с 9 до 14 лет продвинутого уровня, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Наполняемость группы от 15 до 25 человек стартовый уровень, от 10-20 человек базовый уровень, от 8-16 человек продвинутого уровня.

Зачисление на обучение ведется на основании:

- Протокола приема нормативов по общей физической и специальной физической подготовки в группы на стартовый уровень, базовый уровень, продвинутого уровня.
- Копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении.
- Копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства.
- Справка от педиатра с указанием группы здоровья (для поступающих в группу стартового уровня).

- Медицинское заключение о допуске по избранному виду спорта (для поступающих в группы базового и продвинутого уровня).
- Копия эхокардиографии (УЗИ сердца).
- Согласие на обработку персональных данных
- Заявление о приеме (осуществляется на основании добровольного волеизъявления ребенка и заявления родителей (законных представителей или самого ребенка, достигшего возраста 14-ти лет).
- Справка о принадлежности ребенка к образовательному учреждению.
- Фотографии поступающего в формате 3x4, в количестве 3 штук.
- Полис обязательного медицинского страхования.
- СНИЛС;
- Действующий сертификат РУСАДА (с 7 лет).

Актуальность реализации

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «брейкинг» соответствует социальному заказу общества, т.к. ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей, подростков и молодежи.

Актуальность программы обусловлена общественной потребностью в организации полезного досуга, а также потребностью детей в занятиях физкультурно-спортивной направленности.

Брейкинг считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим физические, психологические и интеллектуальные нагрузки. Брейкинг имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования.

Игровая и учебно-тренировочная деятельность в рамках программы оказывают комплексное и всестороннее воздействие на организм обучающихся, развивает основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Желание детей и подростков заниматься брейкингом позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного воздействия. Каждый танцор, выполняя индивидуальные задания, проявляет свои личные качества: ответственность, собранность, самостоятельность. Работа в паре воспитывает чувства дружбы, товарищества, а также уважение к партнёрам и соперникам.

Таким образом, в процессе занятий брейкингом воспитывается целый ряд ценных морально-волевых качеств и обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся, что особенно важно в современном мире.

У обучающихся по данной программе происходит существенное улучшение физической работоспособности – интегративного показателя как адаптационных, так и функциональных возможностей организма детей. Сопоставление показателей функциональных способностей до и после периода освоения программы обучающимися свидетельствует о благоприятном воздействии занятий на физическое развитие детей.

Отличительные особенности/новизна

Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию физически активной личности. Она реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп учащихся на всех уровнях учебно-тренировочного процесса.

В данной программе раскрывается потребность в вариативных формах физического воспитания, обусловленных необходимостью учёта личных потребностей детей в области

физической культуры и спорта, их индивидуальных способностей воспитания различных возрастных групп обучающихся на всех уровнях учебно-тренировочного процесса.

Результатом реализации программы должна стать положительная динамика в развитии физических, морально-волевых качеств учащихся, развитие устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям, совершенствования своего мастерства, участие в соревнованиях.

Уровень освоения программы

В Программе три уровня освоения программы – стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень.

Объём и срок освоения

таблица № 1

Уровень подготовки		Общее количество учебных часов	Минимальный и предельный возраст прохождения Программы	Содержание Программы	Уровень освоения Программы
Стартовый уровень		до 234	5-6 лет	Формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Гармоничное развитие физических качеств. Освоение базовых элементов брейкинга. Укрепление здоровья.	- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.
Базовый уровень	до года	до 234	6-9 лет	Формирование теоретических знаний о брейкинге. Развитие общей и специальной физической, технической подготовки, освоение программы. Развитие волевых и морально-этических качеств личности. Приобретение соревновательного опыта. Укрепление организма.	- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; - стабильность состава спортсменов.
	свыше года	до 312			

Продвинутый уровень	до трех лет	до 416	9-14 лет	Развитие функциональной подготовленности, разучивание более сложных элементов соответствующих программ. Воспитание специальных психических качеств. Приобретение соревновательного опыта.	- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; - стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; - состояние здоровья спортсменов
	свыше трех лет	до 520			

Цели и задачи

Цель – формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств танца для укрепления и сохранения собственного здоровья, а так же удовлетворение потребности в двигательной активности детей, организация свободного времени обучающихся, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, самоопределение, создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое воспитание личности, повышение функциональных возможностей организма и выявление одарённых детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи:

Основная задача – это вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, укрепление здоровья, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности в соответствии с индивидуальными способностями учащегося; формирование начальной системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в брейкинге, развитие специальных качеств: музыкальности, чувства ритма и артистизма.

1. Обучающие задачи:

- обучить необходимым начальным элементам специальной физической подготовки в брейкинге и основным танцевальным элементам;
- сформировать начальные теоретические знания, научить танцевальной терминологии;
- ознакомить обучающихся с основами техники безопасности на занятиях.
- обучить основам построения простых танцевальных связок;
- обучить правильно использовать индивидуальные физиологические особенности при построении танца;
- обучить работе в команде;
- научить организации личного учебно-тренировочного процесса.

2. Развивающие задачи:

- способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;

- способствовать развитию познавательных способностей через влияние спорта на психические процессы, задействованные во время исполнения танцевальных элементов: восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);
- способствовать развитию физических способностей обучающихся;
- способствовать развитию мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
- способствовать развитию морально-волевых качеств;
- способствовать развитию координации;
- способствовать развитию общей физической выносливости.

3. Воспитательные задачи:

- способствовать развитию потребности в физическом и умственном; самосовершенствовании и активности;
- способствовать развитию навыков организованности, аккуратности и самодисциплины;
- формирование навыков бесконфликтного общения и культуры поведения;
- воспитание ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность; воспитание характера и воли, чувства долга.

Планируемые результаты освоения

На стартовом уровне:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, характерных для возраста и пола обучающегося;
- представление об основах техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

Организационно-педагогические условия реализации Программы:

Язык реализации

В Учреждении образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения

Очная (с возможным применением дистанционных технологий). Основная форма проведения занятий – комбинированное занятие, в программе практические и теоретические учебные занятия, работа по индивидуальным планам, участие в

соревнованиях, товарищеских встречах, инструкторская и судейская практика, походы, экскурсии.

Особенности реализации

Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях брейкинг осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп Учреждения, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Особенность программы заключается в способе ее реализации и формировании учебно-тренировочных групп. Программа позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта брейкинг, сформировать у обучающихся первичные знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке.

Очень важно отметить, что учебно-тренировочный процесс проводится в группах. Во время занятий дети учатся работать вместе, уважать друг друга и помогать друг другу. У детей воспитывается ответственность. Также обучающиеся становятся ответственными за спортивный инвентарь, учатся работать в коллективе. Они становятся более уверенными в своих силах, исчезает зажатость и нерешительность. Исчезает страх перед другими детьми.

Учет возрастных социально-психологических особенностей

- Различные формы проведения занятий
- Систематический контроль
- Предоставление условий для самореализации

Для реализации программы по брейкингу занятия с обучающимися должны проводиться в специально оборудованных танцевальных залах (покрытие ламинат или танцевальный паркет).

Условия набора и формирования групп

Набор проводится на основании прохождения нормативов согласно нормативам в пункте 2.13 и количества лиц в группе согласно таблице № 4. Дополнительный набор осуществляется согласно вакантным местам в Учреждении.

Формы организации и проведения занятий

Подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, а также теоретические занятия), в том числе с использованием дистанционных технологий (при необходимости);

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- итоговая и промежуточная аттестация обучающихся;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- патриотические уроки (воспитание);
- восстановительные мероприятия.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Таблица 2

Виды учебно-тренировочных занятий

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

- метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть

хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и условий занятий.

Иные формы обучения, реализуемые в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»:

Самостоятельная подготовка. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Существуют две основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений.

Самостоятельные учебно-тренировочные занятия. Задача самостоятельного учебно-тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня.

Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора учебно-тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Для осуществления самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха).

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно от 1 до 2 ч.

Структура оздоровительного учебно-тренировочного занятия выглядит следующим образом:

– первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения на нижние конечности и суставы, направленные на профилактику травм двигательного аппарата.

Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале тренировки может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.);

– вторая фаза (основная) – аэробная тренировка оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый учебно-тренировочный эффект;

– третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя;

– четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

Материально-техническое оснащение

1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «брейкинг»:

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического зала;
- наличие спортивного 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» действует следующие требования к кадровому составу организаций:

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

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», хореографы, звукорежиссеры.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1 Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «брейкинг»:

Таблица 3

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «брейкинг»
(Пункт № 1 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «брейкинг»)

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	1	5	6	15-25
Базовый уровень	3	6	9	10-20
Продвинутый уровень	5	9	14	8-16

2.2 Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки:

Таблица 4

Количественный состав группы

Уровень подготовки	Количество человек в группе	
	Минимальный	Максимальный
Стартовый уровень	15	25
Базовый уровень	10	20
Продвинутый уровень	8	16

Таблица 5

Качественный состав группы

Уровень подготовки	Год обучения	Группа	Качественный состав
Стартовый уровень	1-й	СОс	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение нормативов ОФП и СФП.

			Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение нормативов ОФП и СФП.
Базовый уровень	1-й	СОб-1	Прохождение углубленного медицинского осмотра, подтверждающего отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение нормативов ОФП и СФП.
	2-й 3-й	СОб-2 (3)	Прохождение углубленного медицинского осмотра подтверждающего отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение нормативов ОФП и СФП. Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.
Продвинутый уровень	1-й по 3-й	СОп -1-3	Прохождение углубленного медицинского осмотра подтверждающего отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение нормативов ОФП и СФП. Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий не менее 1
	4-й 5-й	СОп -4-5	Прохождение углубленного медицинского осмотра подтверждающего отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение нормативов ОФП и СФП. Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий не менее 2

2.3 Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки

Режимы учебно-тренировочной работы соответствуют «Положению о режиме занятий, обучающихся в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

Таблица 6

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «брейкинг» (Пункт № 2 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «брейкинг»)

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	4,5	6	8	10
Количество тренировок в неделю	3	3	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	234	234	312	416	520

2.4 Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «брейкинг» (Пункт № 3 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «брейкинг»)

Таблица 7

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	30 - 41	30 - 41	22 - 30	14 - 22	11 - 19
Специальная физическая подготовка (%)	12 - 16	12 - 16	16 - 20	17 - 21	18 - 21
Техническая подготовка (%)	32 - 45	32 - 45	32 - 45	37 - 49	40 - 49
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 9	5 - 9	7 - 11	11 - 18	12 - 19
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренным Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год.

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год, согласованный решением педагогического совета и утвержденного директором учреждения. Календарь соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год опубликован на официальном сайте информационно-телекоммуникационной сети интернет в разделе «Документы».

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку

Стартовый уровень

На учебно-тренировочные занятия допускаются дети от 5 до 6 лет, имеющие справку от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группой, которая должна обновляться не реже чем 1 раз в год.

Учитывая возрастные особенности детей, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети (I и II группы здоровья).

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по виду спорту. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.
- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз.
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

Базовый уровень

На учебно-тренировочные занятия допускаются дети от 6 до 9 лет, имеющие справку от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группой, которая должна обновляться не реже чем 1 раз в год, копию ЭХО-сердца, заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

Учитывая возрастные особенности детей, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети (I и II группы здоровья).

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по виду спорту. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.

- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз.
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

Продвинутый уровень

На учебно-тренировочные занятия допускаются дети от 9 до 14 лет, прошедшие и допущенные к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях по результатам углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год) или текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), имеющие заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по виду спорту. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «брейкинг»:

- наличие спортивного 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».

Таблица 8

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «брейкинг» (Пункт № 5 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «брейкинг»)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	6

3.	Зеркало 12х2 м	штук	1
4.	Мат гимнастический	штук	1
5.	Будо-маты (татами «ласточкин хвост») (1х1х0,2 м)	штук	10
6.	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема	штук	1
7.	Скамейка гимнастическая	штук	4
8.	Станок хореографический 12 м	комплект	1
9.	Стенка гимнастическая	штук	7
10.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

2.7. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На стартовом и базовом уровне проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в детском саду или школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На продвинутом уровне вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица 9

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления: •водные процедуры закаливающего характера, •душ, теплые ванны, •прогулки на свежем воздухе, •рациональные режимы дня и сна, питания, •рациональное питание, витаминизация, •тренировки в благоприятное время суток.	Тренер-преподаватель, врач учреждения	-	+	+
4.	Физиотерапевтические средства: •душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью	Тренер-преподаватель, врач учреждения, спортсмен	-	-	+

12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин; •ванны: хвойные, жемчужные, солевые; •бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); •ультрафиолетовое облучение; •аэронизация, кислородотерапия; •массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание				
---	--	--	--	--

2.8. Планы антидопинговых мероприятий.

2.8.1.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.

2.8.2. Общая информация по антидопингу

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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. 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.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. 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».

2.8.3. План антидопинговых мероприятий

План антидопинговых мероприятий составляется и проводится для каждого уровня подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющий дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
	Вид программы	Тема		
Стартовый / базовый уровень	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Продвинутый уровень	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Онлайн		Спортсмен	1 раз в год

	обучение на сайте РУСАДА			
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

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.

Полезные ссылки:



Официальный сайт РАА
«РУСАДА»



Дисквалификации



Образовательный
антидопинговый онлайн-курс



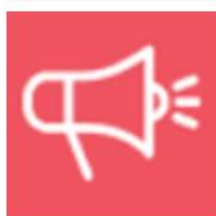
Официальный сервис по
проверке препаратов



Система ADAMS



Антидопинговое обеспечение –
Министерство спорта
Российской Федерации



Сообщить о допинге



видео-урок «Система АДАМС:
пошаговая видео-инструкция»



2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапах многолетней подготовки. Решение этих задач целесообразно начинать на продвинутом уровне подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся продвинутого уровня подготовки должны овладеть принятой в брейкинге терминологией; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части. 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 спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем 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.

Таблица 10

Примерное содержание инструкторской (тренерско-преподавательской) практики

№ п/п	Содержание работы	Продвинутый уровень
1.	Навыки строевой подготовки. Строевые приемы. Команды: «СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Налево-РАВНЯЙСЬ!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!» Расчет. Команды: «По порядку РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!», Повороты на месте. Команды: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!».	+
2.	Проведение подвижных и спортивных игр на группах стартового и базового уровня	+
3.	Участие в подготовке к тематическим мероприятиям (Новому году, 1 сентября) (разучивание композиции групповых вольных упражнений).	+
4.	Наставничество над 1-2 гимнастами новичками. Обучение простейшим элементам брейкинга.	+

Таблица 11

Примерное содержание подготовки судей по спорту

№ п/п	Темы судейской практики	Продвинутый уровень	
		до трех лет	свыше трех лет
1.	Теоретическая подготовка		
	Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+
	Положение о соревнованиях. Заявки.	-	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	+	+
	Определение победителей личного и командного	+	+

	первенства. Участники и победители финальных соревнований отдельных видов.		
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.	-	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.	-	+
	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	-	+
	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	+	+
	Особенности судейства упражнений обязательной программы.	-	+
	Классификация трудности элементов и соединений, определение трудности упражнения.	-	+
	Содержание классификационных программ.	-	+
	Оборудование и инвентарь на соревнованиях.	+	+
2.	<u>Практическая подготовка</u>	+	+
	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;		
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП;	+	+
	Практика судейства соревнований Учреждения	-	+

2.10. Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля.

Медико-биологическое обеспечение обучающихся – это комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В свою очередь система медикобиологического контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма юного спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, учебно-тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки), а также обнаружения применения допинга. На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка степени адаптации организма спортсмена под влиянием направленности учебно-тренировочных занятий, их переносимости, включая реакции на организм

соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в брейкинге, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего, избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу обще тонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Основные принципы питания спортсменов:

К основным принципам питания спортсменов относят:

- снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующей ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;
- соблюдение сбалансированного питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое будет изменяться в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям;
- выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления;
- использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессах в различных органах и тканях;
- создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма;
- разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами;
- включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;
- использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена;
- индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Организации систематического медицинского контроля

Спортивная деятельность, связана со значительным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Основные задачи медицинского контроля в брейкинге:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнасток к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий брейкингом и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Медицинский контроль — это систематическое наблюдение за состоянием здоровья определённых групп населения, соблюдением санитарно-гигиенических и противоэпидемиологических норм и правил в целях укрепления здоровья людей. Осуществляется медицинской службой путём медицинского обследования, ежегодных контрольных медицинских обследований и медицинских осмотров, повседневного медицинского наблюдения.

Для учебно-тренировочных занятий по брейкингу на всех уровнях подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с БТ к ДОП в области ФКиС (СОЭ) по виду спорта «брейкинг», тесты индивидуального отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» соблюдаются требования медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

Таблица 12

Примерный план медицинского обеспечения

Наименование мероприятия	Стартовый уровень	Базовый Уровень	Продвинутый уровень
Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от уровня подготовки	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО
Допуск врача к занятиям после болезни	+	+	+
Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях	+	+	+

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.

- Заболевания внутренних органов
 - Хирургические заболевания
 - Травмы и заболевания ЛОР-органов.
 - Травмы и заболевания глаз
 - Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
 - Стоматологические заболевания
 - Кожно-венерические заболевания
 - Заболевания половой сферы
 - Инфекционные заболевания
- медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от уровня подготовки), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
 - своевременное лечение очагов хронической инфекции.
 - спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.
 - снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).
 - обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
 - специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.
 - не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.
 - методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.
 - необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать учебно-тренировочную нагрузку.
 - преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

2.11. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»; тестов индивидуального отбора, утвержденных СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год; перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

2.12. Виды контроля подготовки, нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, сроки проведения контроля

В рамках Программы используются виды контроля:

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «брейкинг».

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по уровням подготовки посредством сдачи нормативов по ОФП и СФП, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов для перевода на последующий уровень программы и тесты индивидуального отбора, проводимые Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

2.13. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Таблица 13

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «брейкинг» (Пункт № 6 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) 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	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
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	Исходное положение – стойка, ноги вместе руки	градусов	Не менее		Не менее	

	вверху в замке. Отведение рук назад		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		не менее	
			7	5	7	5
2.4.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5		5	

Таблица 14

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутой подготовки по виду спорта «брейкинг»
(Пункт № 7 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ)
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	
			6,0	6,2
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	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		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 стоп. Фиксация положения	с	не менее	
			3,0	
2.4.	Исходное положение – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	

III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Годовой учебно-тренировочный план опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Календарный учебный график опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БРЕЙКИНГ»

Пример рабочих программ по виду спорта «брейкинг», состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 2.

ОБЩАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ ВИДА СПОРТА «БРЕЙКИНГ»

Основные понятия, используемые в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг» (далее также - брейкинг):

Би-бой, Би-гёрл (b-boy, b-girl), **брейкер** – спортсмен брейкинга, выступающий один или в составе команды.

Баттл – формат соревнования 1 на 1, где соревнующиеся играют роль противника (спортсмен против спортсмена, команда против команды).

Ди-джей – человек, осуществляющий музыкальное сопровождение выступления спортсменов.

Фейдер – шкала оценок судьи, которая используется для сравнения характеристик спортсменов всех оцениваемых критериев. Танцпол – выделенная площадка для выступления спортсменов.

МС – ведущий мероприятия, представляющий участников, судей соревнований, сопровождающий выступления спортсменов

Раунд – часть баттла, в котором каждая соревнующаяся сторона демонстрирует свой сэт.

Рутина – часть выступления команды, в котором спортсмены совместно исполняют набор элементов во взаимодействии друг с другом

Сэт – одно выступление спортсмена (выход), состоящее из набора элементов и танцевальных движений, объединённых в группу.

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

ПРИНЯТА
Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 28.12.2024 № 211-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «БРЕЙКИНГ»
на 20__ - 20__ учебный год
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ
(СОс)

Составитель:
Старший тренер-преподаватель
Колокольников Дмитрий
Андреевич,
Заведующий отделением
Владимирова Наталья Геннадьевна

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Содержание тем программного материала.....	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Техническая подготовка.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы подготовки юных танцоров групп стартового уровня подготовки, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по уровням обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы:

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «брейкинг», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Задачи программы:

1. Набор детей для занятий танцевальным спортом, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым.
2. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие форм и функций организма обучающихся.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов хореографии.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям танцевальным спортом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Частные задачи на учебно-тренировочный год:

1. Развивать гибкость;
2. Развивать координационные способности;
3. Развивать скоростно-силовые способности;
4. Совершенствовать индивидуальную соревновательную программу;

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Стартовый уровень подготовки является первым звеном в системе многолетней подготовки юных танцоров. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (справка).

Рабочая программа рассчитана на 234 часа подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

В ходе реализации стартового уровня подготовки у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе обучающихся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по танцевальному спорту.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях,
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
ГРУПП СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ (СоС)**

Таблица 1

[illegible][illegible]

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ГРУПП СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ**

Программный материал	Кол-во часов/ минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ (89 часов)														
Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук	17	1,5	1	1	1	1,5	1,5	2	2	1	1,5	1	1,5	Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мышц кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину	18	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные

														травмы
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса:</p> <p>Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 12. Различные виды планок.</p> <p>Занятие 13. Поднимание ног.</p> <p>Занятие 14. Боковые скручивания.</p> <p>Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	18	1	1,5	1,5	1	2	1,5	1,5	2	1	1,5	1	1.5	<p>Брюшной пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины:</p> <p>Занятие 16. Виды ходьбы.</p> <p>Занятие 17. Выпады.</p> <p>Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:</p> <p>Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Занятие 20. Упражнения для всего тела</p>	18	1	1,5	1	2	1,5	2	1,5	1	1,5	2	1,5	2	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>

Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости: Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения. Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением. Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 24. Два вида выносливости. Занятие 25. Беговые перемещения.	18	2	1	1,5	2	1,5	2	1,5	1	1,5	2	1,5	1,5	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.
ИТОГО ЧАСОВ:	89	7	6,5	6,5	7,5	8	8,5	8	7,5	6,5	8,5	6,5	8	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ (СФП) (35 часов)														
Специальные упражнения для групп начальной подготовки первого года обучения. Физические упражнения для развития гибкости. Занятие 26. Упражнения для увеличения растяжки. Занятие 27. Шпагаты. Занятие 28. Мосты. Занятие 29. Упоры. Занятие 30. Стойки на руках.	12	1,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Перед выполнением упражнений на гибкость следует проделать разминку, согревающую мышцы и связки. Часто повторять упражнения при малой их интенсивности. В процессе упражнения полезно выполнять пружинящие движения. Постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору или увеличивая воздействия на ту или иную часть тела. Чередовать напряжение мышц с расслаблением.

Физические упражнения для развития координации: Занятие 31. Прыжковые упражнения Занятие 32. Упражнения на быстроту реакции. Занятие 34. Подводящие упражнения кувырки вперед. Занятие 34 . Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании Занятие 35. Произвольное мышечное расслабление.	11	1	0,5	1	0	1,5	1,5	1	0,5	1	1,5	0,5	1	Улучшить координацию можно с помощью выполнения специальных или универсальных упражнений, которые дополнительно повышают показатели выносливости, гибкости и силы. Подобные комплексы улучшают работу опорно-двигательного аппарата, укрепляют и прорабатывают мышцы и суставы, развивают силу воли, скорость, концентрацию внимания на ощущениях.
Физические упражнения на развитие ловкости: Занятие 36. Упражнения, развивающие реакцию. Занятие 37. Эстафеты, подвижные игры. Занятие 38. Акробатические упражнения. Занятие 39. Упражнения на удержания равновесия. Занятие 40 Упражнения для формирования вестибулярной устойчивости (музыкальное сопровождение)	12	1	1	1,5	1	1	1	1,5	1	0,5	1	1	1	Для того, чтобы осуществлялось развитие ловкости у танцоров, необходимо быстро и с большой точностью уметь перестраивать сложные движения в зависимости от заданной обстановки. На совершенствовании функций равновесия существенное влияние оказывают специальные упражнения, которые повышают тонус мышц спины и всего тела, содействуют формированию правильной осанки.
ИТОГО ЧАСОВ:	35	3,5	2,5	3,5	2	3,5	3,5	2,5	2,5	2,5	3,5	2,5	3	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ (94 часа)														
Занятие 41 - Овладение технической подготовкой «Топрок»	8	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	Вертикальная работа ногами (стоя). Руки работают во время топрока свободно, они задают определенный кач и гармонично дополняют танец.

Занятие 42 Содержание и характер движения «Сальса стэп» или «Сайд стэп»	8	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	Изучение основного элемента - базовые шаги сальсы
Занятие 43 Содержание и характер движения «Кик-стэп»	8	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	Ноги поочередно выбрасываются вперед, выполняется с прыжком, это напоминает легкий удар по мячу.
Занятие 44 Овладение технической подготовкой «Футворк»	9	0,5	1	1	0	1	1	0,5	1	0	1	1	1	Представляет из себя шаги ногами по кругу или на месте, удары ногами под музыку, при этом почти весь вес тела держится на руках.
Занятие 45 Овладение технической подготовкой «Фриз»	8	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	Замирение, остановка тела на несколько секунд в одной определенной позе.
Занятие 46 Овладение технической подготовкой «Эир-бэби фриз»	8	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	Опускаемся вниз в положение «на корточки», локоть правой руки сгибаем в положение 90 градусов, упираем его в колено (чуть выше самого локтя). Далее руку ставим на пол, поднимаем таз и опираемся коленом правой ноги на локоть, левая рука ставится немного вперед. Левая нога стоит на полу.
Занятие 47 Овладение технической подготовкой «Сикстэп»	8	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	Танцевальный элемент состоит из шести движений ног вокруг рук.
Занятие 48 Овладение технической подготовкой «Сиси или кик аут»	9	1	1	0,5	1	0	1	1	1	0,5	1	0	1	Танцевальный элемент – удары (кики) ногами поочередно в воздухе.
Занятие 49 «Глайд на колене»	9	0	1	1	0	1	1	1	1	0,5	0,5	1	1	«Глайд на колене» опускаемся вперед на колено правой ноги (либо левой) и делаем намного прокат тела вперед на этом колене

Занятие 50 Овладение технической подготовкой «Виндмил»	10	1	1	0	1	1	1,5	1	1	0,5	1	0	1	Вращение на полу с широко расставленными ногами.
Занятие 51 Соединительный элемент «Гоу даунс»	9	1	0,5	0	1	1	1	0,5	0	1	1	1	1	«Гоу даунс» (Go downs) - это заходы на футворк, те элементы, которые соединяют топрок и футворк.
ИТОГО ЧАСОВ:	94	7,5	7,5	6,5	7	9	9,5	8	7,5	7,5	8	7	9	
IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ (16 часов)														
Занятие 52. Физическая культура и спорт в России	60	10	10	10	10	0	0	0	0	5	5	5	5	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления
Занятие 53. История брейкинга	80	10	10	10	10	10	0	0	0	10	10	10	0	Брейкинг – XXв. Виды брейкинга. Брейкинг как элемент хип - хоп культуры. Нравственные основы брейкинга.
Занятие 54. Терминология танцевальных упражнений	220	35	20	20	15	5	0	30	10	20	25	25	15	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины танцевальных упражнений.
Занятие 55. Правила поведения техника безопасности в танцевальном зале и пользование спортивным инвентарем	120	10	10	10	10	10	0	0	5	20	20	15	10	Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем.
Занятие 56. Личная и общественная гигиена	60	5	10	5	10	5	0	0	0	5	10	5	5	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
Занятие 57. Предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.	180	10	15	20	15	15	15	15	10	10	25	15	15	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.
Занятие 58. Психологическая подготовка	180	10	15	15	20	45	0	0	5	20	25	15	10	Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психологическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная

[illegible]

4. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

4.1 ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ (ОФП) – 89 часа

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание отдельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 6. Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);
- приседания;

Занятие 8. Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- обратный и боковой выпады;
- приседания на одной ноге;
- подъем ноги лежа;
- подъем ног на четвереньках.

Занятие 9. Ходьба и бег:

- ходьба пригнувшись, ходьба в приседе;

- бег широким шагом, выпадами;
- бег с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы;
- ходьба с паузами;
- ходьба с акцентом — притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет;
- ходьба с акцентами да обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.

Занятие 10. Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;
- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза.

Занятие 12. Различные виды планок:

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.
- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- планка с ногами на гимнастическом шаре.

Занятие 13. Поднимание ног:

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;
- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ногу поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине.

Занятие 14. Боковые скручивания:

- классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе;

- боковое скручивание у нижнего блока кроссовера.

Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;

- скрестные касания прямых ног;

- складка с подтягиванием ног;

- перекаты на полу.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 16. Виды ходьбы:

- ходьба на носках;

- ходьба с высоким подниманием бедра;

- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;

- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;

- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Занятие 17. Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; руки фиксируются на бёдрах, мышцы живота напрягаются, делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом, бедро находится параллельно полу, упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады в ходьбе;

- выпады назад;

- скрестные выпады.

Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;

- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;

- разведение рук по трем направлениям;

- сведение локтей перед собой;

- поочередные отведения рук назад.

Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;

- наклоны вперед из положения сидя;

- подъем рук и ног, лежа на животе;

- наклоны вперед с руками за спиной.

Занятие 20. Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;

- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;

- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения:

- сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

- разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением:

- различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание.

- накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.

- различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпад и быстрым уходом с выпада.

Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;

- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;

- отталкивание пальцами рук из упора о стену;

- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпад с наклоном туловища.

- покачивания и пружинящие движения на выпад; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

Занятие 24. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры);
- скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5 мин, между сериями упражнений – 8 мин);
- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз).

Занятие 25. Беговые перемещения:

- бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
- махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд.

После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для брейкинга и совершенствования техники;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4.2 ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ (СФП) – 35 часов

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов скалолазания. Средствами специальной физической подготовки скалолаза являются приемы и действия, применяемые спортсменами при прохождении трасс.

В каждом виде спорта, и в частности в скалолазании, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности скалолазов должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

Упражнения для развития гибкости:

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Занятие 26. Наклоны. Упражнения для увеличения растяжки

- подготовительные упражнения: сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью;
- стоя, наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями);
- стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже. (ноги не сгибать);
- стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; сидя ноги врозь (широко) - наклон вперед с помощью.
- наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек.

Занятие 27. Шпагат - сед с предельно разведенными ногами. Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног. Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

- шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки);
- при выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад;
- полушпагат «улитка» - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально;
- прямой шпагат - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Занятие 28. Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

- подготовительные упражнения: круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно;
- выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой;
- наклоны назад, стоя спиной к стенке, до касания руками;
- стоя на коленях, руки вверх наклон назад (стремиться достать руками пол);
- мост из положения лежа; пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки;
- наклоном вперед из стойки врозь, руки вверх; поворотом на 180 градусов из упора на руках;
- разгибом из упора лежа на лопатках.

Занятие 29. Упор - это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры. Технически

правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

- упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены;

- упор углом - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол;

- упор - ноги горизонтально полу или чуть выше; удержание положений на полу; упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа;

- упор лежа сзади;

- переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием);

- толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение ($h=40$ см).

Занятие 30. Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках. Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

- стойка на лопатках - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину;

- стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину;

- стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову;

- стойка на руках на полу- тело прямое с опорой на кисти, лицом к стене с опорой ногами о стену.

Физические упражнения для развития координации

Улучшить координацию можно с помощью выполнения специальных или универсальных упражнений, которые дополнительно повышают показатели выносливости, гибкости и силы. Подобные комплексы улучшают работу опорно-двигательного аппарата, укрепляют и прорабатывают мышцы и суставы, развивают силу воли, скорость, концентрацию внимания на ощущениях.

Занятие 31. Прыжковые упражнения:

- прыжки стоя на обеих ногах желательно сопровождать разминочными круговыми движениями кистей, в локтях и плечах;

- прыжки с разножками, скручиваниями туловища, прыжки на одной ноге;

- перепрыжки с ноги на ногу;

- прыжки по точкам и перепрыгивания, выпрыгивания вверх;

- прыжки через низкий барьер;

- прыжки через скакалку.

Занятие 32. Упражнения на быстроту реакции:

- стоя, бросить мяч вверх на высоту 1—1,5 м, по-вернуться на 360° и поймать его;

- в прыжке поймать мяч, брошенный партнером;

- по сигналу свистка выполняется определенное действие — прыжок на месте, два свистка — приседание, три свистка — отжимание от пола, четыре свистка — хлопнуть в ладоши;

- поймать рукой мячик для тенниса, мяч отпрыгивает от стены или от пола, левой или правой рукой, по очереди.

Занятие 33. Кувырки — вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Они выполняются вперед, назад и в сторону; в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырки вперед могут выполняться и с полетом после толчка ногами.

- в упоре присев сгибание рук и наклоны головы до касания затылком пола;
- перекаты вперед и назад в группировке лежа на спине;
- из седа в группировке перекат назад и обратно вперед, отталкиваясь руками у головы.
- кувырок вперед из упора присев с опорой руками впереди ноги на расстоянии полшага.

Занятие 34. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;
- подвижные игры для развития координации:

«Внимательные защитники» Игроки становятся в круг парами лицом к друг другу. В центре – руководитель. Спиной к нему располагаются защитники, лицом – нападающие. Руководитель движением руки направляет нападающих вправо, влево, вперед, назад, ускоряет или замедляет их передвижение. Защитники должны точно следовать за нападающими, своевременно изменяя свои действия, сохранив при этом необходимое расстояние. Победителем становится нападающий, которому удалой уйти от защитника большее количество раз.

«Пустое место» Все играющие становятся в круг и ставят руки за спину. Водящий располагается за кругом. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту или иную сторону. Игрок, которого коснулся водящий, бежит в противоположную сторону от водящего, стремясь быстрее его прибежать на свое место. Встречаясь на пути, они здороваются – подают друг другу руку и приседают друг перед другом. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);
- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной и двумя руками.

Занятие 35. Произвольное мышечное расслабление:

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; переходить от напряжения к расслаблению медленно, добиваясь максимально большего количества «ступенек» перехода; переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро; последовательно расслаблять различные мышечные группы);
- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела;
- развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Физические упражнения на развитие ловкости:

Занятие 36. Упражнения, развивающие реакцию.

- Броски мяча в стену, стоя на одной ноге,
- Ловля падающих предметов (теннисный мяч, линейка, карандаш).

- Стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку - на пол и сесть.
- Бег трусцой по площадке. По сигналу - в быстром темпе менять направление бега.
-

Занятие 37. Эстафеты, подвижные игры.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды. Первая команда — «охотники», вторая команда — «утки». «Охотники» располагаются за чертой круга, а «утки» становятся в круг. «Охотникам» выдается мяч, которым они будут бросать в «уток». По сигналу ведущего игроки вне круга начинают выбивать мячом игроков, которые находятся в круге. Каждый «охотник» может бросать мяч сам или передавать его партнеру по команде, при этом нельзя заступать за линию круга. «Утки», в середине круга, стараются увернуться от мяча. Подбитой считается утка, в которую попал мяч, не коснувшийся перед этим пола. Подбитая утка выбывает из игры (покидает круг). Когда в круге не остается «уток», игра заканчивается, и команды меняются местами. Победившей считается та команда, которая выбила всех «уток» за меньшее время.

«День и ночь». Руководитель становится сбоку площадки у средних линий и неожиданно произносит: «День!» Игроки команды «Ночь» убегают в дом, а команда «День» их догоняет и пятнает. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются к своим. Затем команды опять становятся у средних линий спиной к ним. Руководитель возгласом подает сигнал, стараясь, чтобы он был неожиданным для игроков.

Игра «четные и нечетные числа». Ваш помощник будет показывать любое количество пальцев от 1 до 5. Ваша задача показать ему противоположное значение. Например, помощник показал 2 пальца, вы можете показать 1 или 3.

Занятие 38. Акробатические упражнения:

- Кувырок вперед с шага;
- Два кувырка вперед.
- Стойка на лопатках.
- Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд.
- Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись;
- Перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног.
- Прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов.
- Ходьба по гимнастической скамейке.

Занятие 39. Упражнения на удержания равновесия:

- встать ровно, расположить стопы на ширине таза; поднимать и опускать пятки обеих ног 8-10 раз;
- удерживать положение равновесия в верхней точке движения на 20 секунд;
- во время удержания положения равновесия совершать медленные повороты головой вправо-влево;
- перенесите вес тела на одну ногу, вторую ногу согнуть и отвести в сторону, раскрывая тазобедренный сустав; расположить стопу на внутренней поверхности прямой ноги; удерживать положение равновесия на 20-30 секунд;
- равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.
- «Пистолетик с опорой» - встать у опоры и взяться за нее рукой, спина прямая, ноги на ширине плеч, начиная сгибать правую ногу, медленно опускаться вниз, левую ногу постепенно выставлять вперед не касаясь пола, сделайте паузу на 0.5 секунд и вернуться в исходное положение в том же порядке. Упражнение для 2 года НП.

Занятие 40 Упражнения для формирования вестибулярной устойчивости (музыкальное сопровождение):

- разучивание комбинации из базовых шагов без дополнительной координационной нагрузки (без рук, смен направления и т.д.) при музыкальном сопровождении 110–128 ударов в минуту;

- к освоенной комбинации из базовых шагов добавлялись движения руками, темп музыкального сопровождения остается тот же;

- освоенной комбинации из базовых шагов, выполняемых с движением рук, добавлялись вращения, темп музыкального сопровождения увеличивался до 120–135 ударов в минуту.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

3 ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ – 94 часа

На этапе стартового уровня обучающиеся приобретают навыки исполнения отдельных элементов танца, при этом составляются простые последовательности элементов (связки), которые выполняются самостоятельно. Параллельно они тренируют свою физическую подготовку, растяжку и выносливость, практикуют хореографические навыки в дружеских соревнованиях (джемах).

Занятие 41. «Топрок» (Togrock) - это танец, вертикальная работа ногами (стоя). Руки работают во время топрока свободно, они задают определенный кач и гармонично дополняют танец. Называют еще топрок - верхний брейкданс. Дословно это слово переводится как «верхний кач» или «кач наверху».

Занятие 42 . «Сальса стэп» или «Сайд стэп» («Salsa rock», «Side step») - основой этого элемента стали базовые шаги из всем известной сальсы. Левая нога делает кик вперед, ставится в исходное положение, далее правая нога делает шаг в сторону. То же делается на другую сторону. Стопы располагаются параллельно друг другу при выполнении шагов. Нога ставится в сторону полностью. Никаких пяток и носков. Носки смотрят вперед. Можно носок той ноги, которая ставится в сторону, разворачивать немного во внутрь. Шаги могут выполняться в стороны, назад, вперед. Вес тела смещается на ногу, которая ставится в сторону (или назад) из исходного положения. Заключительная часть.

Занятие 43. Кик-стэп» («Kick step») - ноги поочередно выбрасываются вперед, выполняется с прыжком, это напоминает легкий удар по мячу. К примеру, на левой ноге делается прыжок, правая нога в это время выбрасывается вперед, она делает удар в воздухе, то есть кик. Можно выполнять это движение на месте, вокруг себя, перемещаясь вперед и назад. Кик также является основой многих других элементов топрока. Заключительная часть.

Занятие 44 . «Футворк» (Footwork - дословно - работа ногами) - представляет из себя шаги ногами по кругу или на месте, удары ногами под музыку, при этом почти весь вес тела держится на руках. Практически все элементы футворка выполняются на земле. Базовое положение ноги спереди рук (на корточках) – в приседе ноги согнуты в коленях, ступни на носках, колени немного разведены в стороны, левая рука (или правая при смене) ставится на пальцы возле внешней стороны ступни на расстоянии не более 10-15

сантиметров. Базовое положение ноги сзади рук – руки прямые стоят на пальцах на полу, ноги сзади согнуты в коленях (угол изгиба 90 градусов), ступни на носочках. Колени пола не касаются. Голова смотри вперед. Чтобы было понятно – это поза на четвереньках. Во время исполнения футворка можно менять направление движений. Шаги футворка обязательно нужно выполнять под музыку (в бит, в мелодию, в слова, в барабаны). Все движения этого стиля выполняются достаточно быстро. Футворк, как и топрок, постоянно развивающийся стиль. Сейчас уже проходят отдельные контесты (соревнования) по футворку. Заключительная часть.

Занятие 45. «Фриз» (от англ. «Freeze») – замирание, остановка тела на несколько секунд в одной определенной позе. Выполняется фриз, обычно, в конце танца. Хотя сейчас уже фриз могут использоваться как в начале, так и на протяжении всей танцевальной композиции. Фризы могут выполняться на голове, на руках, на локте, на плече и т.д. Заключительная часть.

Занятие 46. «Эир-бэби фриз» («Air baby») – опускаемся вниз в положение «на корточках», локоть правой руки сгибаем в положение 90 градусов, упираем его в колено (чуть выше самого локтя). Далее руку ставим на пол, поднимаем таз и опираемся коленом правой ноги на локоть, левая рука ставится немного вперед. Левая нога стоит на полу. Весь вес нужно стараться переместить на согнутый локоть. Постепенно левую ногу можно отрывать от пола. Заключительная часть.

Занятие 47. «Сикстэп» («Six step») - на русский переводится как шесть шагов. Называется он так, потому что состоит из шести движений ног вокруг рук. Руки в данном элементе являются опорой. Происходит перемещение ног в разном положении, к тому же, переставляя ноги, их два раза надо скрещивать. Выполняется сикстэп из базового положения ноги сзади рук. В итоге получатся круговые пробежки (дорожки) ногами по полу. Делается в обе стороны. Голова смотрит вперед. Заключительная часть.

Занятие 48. «Сиси или кик аут» («СС», «kick out») – удары (кики) ногами поочередно в воздухе. Левая нога вытянута вперед, прямая, при повороте влево, ее ступня ставится на носок, правая нога, при этом, согнута в колене, в воздухе, делает удар (кик). Аналогично элемент делается на другую сторону. При выполнении элемента на левую сторону, левая рука стоит на полу, она служит опорой, правая рука в воздухе, прямая, поднята вверх. Можно ставить руку, которая в воздухе, на пояс. Элемент выполняется на обе стороны. Заключительная часть.

Занятие 49. - «Глайд на колене» («Knee glyde») – опускаемся вперед на колено правой ноги (либо левой) и делаем намного прокат тела вперед на этом колене. Как и все элементы брейк-данса, «Гоу даунс» сначала отрабатываются очень медленно. Скорость и четкость исполнения этих элементов нарабатывается со временем.

Занятие 50. «Виндмил» («Windmill», «Гелик») – вращение на полу с широко расставленными ногами. Вращение происходит за счёт маховых движений ног. Переход через спину должен происходить через район лопаток, чтобы снизить вероятность повреждения позвоночника. После перехода с лопаток голова упирается в пол, рука упирается в пресс для возможности произвести следующий заход. Существуют разновидности этого элемента, один из которых заключается в установке положения рук за спиной и, как следствие, после перехода со спины руки не задействованы. Далее поворачиваем тело по кругу, одна нога тянется прямо вверх, другая под ней совершает круговое движение вдоль пола, в момент первого маха тело плавно соскальзывает с руки на лопатки. Спина при этом находится на полу лишь частично, не касаясь копчиковым отделом пола. Далее той ногой, которая совершала оборот сделать мощный мах вверх, а другой ногой по кругу дальше по ходу движения за себя. При этом голова расположена либо на полу, либо у пола, чтобы было равновесие, при повороте тела, оно перемещается на руку на татла и далее по кругу. Второй и.п. полулежа, приподняв тело на согнутой руке, ноги широко раздвинуты и лежат на полу. Далее необходимо совершить мах ногой по кругу, при этом нога описывает в воздухе четкий круг до того момента, как она не выйдет

на позицию напротив другой ноги, тогда другая продолжает движение следом за ней. Как только нога вышла на позицию, ноги перестают двигаться, движение делается за счет таза, а именно за счет поворота его вокруг оси, что создает иллюзию движения ногами, и за счет выгибания спины в области таза. Движение тем легче выполняется, чем быстрее скорость. На маленькой скорости необходимо помогать и придерживать тело при выходе со спины рукой, или руками. На маленькой скорости это возможно только используя татл, как рычаг для дальнейшего проворота. Геликоптер может выполняться как через голову, так и вообще без ее участия.

Занятие 51. «Гоу даунс» (Go downs) - это заходы на футворк, те элементы, которые соединяют топрок и футворк, а так же Top Rock и Freezes и Power Move. (дословно переводится как «опускаться вниз»). То есть с помощью этих элементов, танцор опускается на пол. Существует достаточно много различных «Гоу-даунс». Тем более, каждый опытный танцор может придумать себе свой, оригинальный заход. «Гоу даунс» выполняется под определенный момент в музыке, в сильную долю).

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при занятиях в танцевальном зале и выполнении сложных танцевальных элементов;
- Название выполняемых упражнений и танцевальных элементов;

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять основные технические элементы и танцевальные связки;

4. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ – 16 часов

Занятие 52 . Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой
- Понятие «здорового образа жизни»

Уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий танцевальным спортом - брейкинг

Занятие 53 . Брейкинг – XX в. Виды брейкинга. Брейкинг как элемент хип - хоп культуры. Нравственные основы брейкинга. Брейкинг: танец или спорт?

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие избранного вида спорта

Уметь:

- Рассказать поэтапно становление брейкинга – брейкинг

Занятие 54. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины танцевальных упражнений. Правила и формы записи танцевальных элементов. Термины общеразвивающих и специальных упражнений.

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.

Уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

Занятие 55. Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в танцевальном зале
- Правила пользования спортивным инвентарем.

Уметь:

- Пользоваться спортивным инвентарем.

Занятие 56. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.

Обучающиеся должны знать:

- режим дня
- уход за телом, полостью рта и зубами

Уметь:

- навыки самообслуживания

Занятие 57. Предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении занятий;
- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки обучающихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом обучающихся, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения обучающихся в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающихся медицинского допуска к тренировочному процессу по скалолазанию;
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений ОФП, СФП;
- технику безопасности при занятиях в танцевальном зале;

Обучающиеся должны уметь:

- подобрать подходящую одежду и обувь для занятий спортом;
- выполнять физические упражнения согласно правилам предосторожности.

Занятие 58. Психологическая подготовка. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психологическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

Обучающиеся должны знать:

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Обучающиеся должны уметь:

- управлять своим психологическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное действие (прохождение трассы);
- вести борьбу до конца.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены групп начальной подготовки проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группы;

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

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

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

ПРИНЯТА

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 28.12.2024 № 211-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по брейкингу

на 20__ - 20__ учебный год

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

(СОб-1, СОб-2, СОб-3)

Составитель: заведующий отделением

Владимирова Наталья Геннадьевна,

старший тренер-преподаватель

Колокольников Дмитрий Андреевич

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....
3.	Учебно-тематический план.....
4.	Содержание тем программного материала.....
4.1.	Общая физическая подготовка.....
4.2.	Специальная физическая подготовка
4.3.	Техническая подготовка.....
4.4.	Теоретическая подготовка
4.5.	Участие в соревнованиях.....
4.6.	Иные мероприятия. Контрольные мероприятия
5.	Медицинский контроль.....
6.	Требования к уровню подготовки.....
7.	Литература.....

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки танцоров групп базового уровня первого, второго и третьего годов обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг», утвержденной приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 961.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы (СОб-1):

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «брейкинг», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении. Выполнение контрольных нормативов.

Цель программы (СОб-2; СОб-3):

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники брейкинга, выполнение контрольных нормативов для зачисления на спортивно-здоровительный этап базовый уровень, выполнения разрядных норм.

Задачи программы (СОб-1):

1. Набор детей для занятий брейкингом, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым.
2. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых танцевальных элементов.
6. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку.
7. Привитие интереса к регулярным занятиям брейкингом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности
8. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Задачи программы (СОб-2; СОб-3):

образовательные:

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в брейкинге.

развивающие:

- развивать физические качества (ловкость, силу, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)

- вырабатывать представление о работе с инвентарем и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

воспитательные:

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к танцам.

- воспитывать морально-волевые качества танцоров: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы по брейкингу у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация)
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем)
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Частные задачи на учебно-тренировочный год:

5. Развивать гибкость
6. Развивать координационные способности
7. Развивать скоростно-силовые способности
8. Развить вестибулярную устойчивость
9. Развить выносливость

По окончании годичного цикла обучающиеся должны выполнить требования контрольно-переводных нормативов.

Базовый уровень первого года обучения является первым звеном в системе многолетней подготовки юных танцоров. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в группах базового уровня первого года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка танцоров высокой квалификации.

Рабочая программа **первого года** обучения рассчитана на 234 часа подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольно-переводными испытаниями.

В ходе реализации **базового уровня второго и третьего годов обучения** у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе обучающихся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по брейкингу.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях,
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования контрольно-переводных нормативов.

Базовый уровень второго и третьего годов обучения является важным звеном в системе многолетней подготовки юных танцоров и перехода на учебно-тренировочный этап. Подготовка детей в группах базового уровня второго и третьего года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка танцоров высокой квалификации.

Рабочая программа **второго и третьего годов** рассчитана на 312 часов подготовки (*табл.2*). Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольно-переводными испытаниями.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СОБ-1)

[illegible]

[illegible]

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ 2и 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СОБ-2,СОБ-3)

[illegible]

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Программный материал	Кол-во часов/ минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1 (ОФП) – 82 часа														
Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук	16	1	1	1	1	1,5	1,5	2	2	1	1	1	1,5	Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мышц кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину	16	1,5	1	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1	1,5	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы

<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса:</p> <p>Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 12. Различные виды планок.</p> <p>Занятие 13. Поднимание ног.</p> <p>Занятие 14. Боковые скручивания.</p> <p>Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	16	1	1,5	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1	1	<p>Брюшной пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины:</p> <p>Занятие 16. Виды ходьбы.</p> <p>Занятие 17. Выпады.</p> <p>Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:</p> <p>Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Занятие 20. Упражнения для всего тела</p>	17	1	1,5	1	1,5	1,5	2	1,5	1	1,5	1,5	1,5	2	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости:</p> <p>Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения.</p> <p>Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением.</p> <p>Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц.</p> <p>Занятие 24. Два вида выносливости.</p> <p>Занятие 25. Беговые перемещения.</p>	17	1,5	1	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1	1,5	2	1,5	1,5	<p>Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие.</p> <p>Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.</p>

ИТОГО ЧАСОВ:	82	6	6	6	6	7,5	8,5	8	7	6	7,5	6	7,5	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1 (СФП) - 35 часов														
Специальные упражнения для групп начальной подготовки первого года обучения. Физические упражнения для развития гибкости. Занятие 26. Упражнения для увеличения растяжки. Занятие 27. Шпагаты. Занятие 28. Мосты. Занятие 29. Упоры. Занятие 30. Стойки на руках.	12	1,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Перед выполнением упражнений на гибкость следует проделать разминку, согревающую мышцы и связки. Часто повторять упражнения при малой их интенсивности. В процессе упражнения полезно выполнять пружинящие движения. Постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору или увеличивая воздействия на ту или иную часть тела. Чередовать напряжение мышц с расслаблением.
Физические упражнения для развития координации: Занятие 31. Прыжковые упражнения Занятие 32. Упражнения на быстроту реакции. Занятие 34. Подводящие упражнения кувырки вперед. Занятие 34. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании Занятие 35. Произвольное мышечное расслабление.	11	1	0,5	1	0	1,5	1,5	1	0,5	1	1,5	0,5	1	Улучшить координацию можно с помощью выполнения специальных или универсальных упражнений, которые дополнительно повышают показатели выносливости, гибкости и силы. Подобные комплексы улучшают работу опорно-двигательного аппарата, укрепляют и прорабатывают мышцы и суставы, развивают силу воли, скорость, концентрацию внимания на ощущениях.
Физические упражнения на развитие ловкости: Занятие 36. Упражнения, развивающие реакцию. Занятие 37. Эстафеты, подвижные игры. Занятие 38. Акробатические упражнения. Занятие 39. Упражнения на удержания равновесия. Занятие 40 Упражнения для формирования вестибулярной устойчивости (музыкальное сопровождение)	12	1	1	1,5	1	1	1	1,5	1	0,5	1	1	1	Для того, чтобы осуществлялось развитие ловкости у танцоров, необходимо быстро и с большой точностью уметь перестраивать сложные движения в зависимости от заданной обстановки. На совершенствование функций равновесия существенное влияние оказывают специальные упражнения, которые повышают тонус мышц спины и всего тела, содействуют формированию правильной осанки.

ИТОГО ЧАСОВ:	35	3,5	2,5	3,5	2	3,5	3,5	2,5	2,5	2,5	3,5	2,5	3	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СО6-1 - 93 часа														
Занятие 41 - Овладение технической подготовкой «Топрок»	8	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	Вертикальная работа ногами (стоя). Руки работают во время топрока свободно, они задают определенный кач и гармонично дополняют танец.
Занятие 42 Содержание и характер движения «Сальса стэп» или «Сайд стэп»	8	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	Изучение основного элемента - базовые шаги сальсы
Занятие 43 Содержание и характер движения «Кик-стэп»	8	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	Ноги поочередно выбрасываются вперед, выполняется с прыжком, это напоминает легкий удар по мячу.
Занятие 44 Овладение технической подготовкой «Футворк»	8	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	Представляет из себя шаги ногами по кругу или на месте, удары ногами под музыку, при этом почти весь вес тела держится на руках.
Занятие 45 Овладение технической подготовкой «Фриз»	8	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	Замирание, остановка тела на несколько секунд в одной определенной позе.
Занятие 46 Овладение технической подготовкой «Эир-бэби фриз»	8	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	Опускаемся вниз в положение «на корточках», локоть правой руки сгибаем в положение 90 градусов, упираем его в колено (чуть выше самого локтя). Далее руку ставим на пол, поднимаем таз и опираемся коленом правой ноги на локоть, левая рука ставится немного вперед. Левая нога стоит на полу.
Занятие 47 Овладение технической подготовкой «Сикстэп»	8	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	Танцевальный элемент состоит из шести движений ног вокруг рук.
Занятие 48 Овладение технической подготовкой «Сиси или кик аут»	9	1	1	0,5	1	0	1	1	1	0,5	1	0	1	Танцевальный элемент – удары (кики) ногами поочередно в воздухе.
Занятие 49 «Глайд на колене»	9	0	1	1	0	1	1	1	1	0,5	0,5	1	1	«Глайд на колене» опускаемся вперед на колено правой ноги (либо левой) и делаем намного прокат тела вперед на этом колене

Занятие 50 Овладение технической подготовкой «Виндмил»	10	1	1	0	1	1	1,5	1	1	0,5	1	0	1	Вращение на полу с широко расставленными ногами.
Занятие 51 Соединительный элемент «Гоу даунс»	9	1	0,5	0	1	1	1	0,5	0	1	1	1	1	«Гоу даунс» (Go downs) - это заходы на футворк, те элементы, которые соединяют топрок и футворк.
ИТОГО ЧАСОВ:	93	7	7,5	6,5	7	9	9,5	7,5	7,5	7,5	8	7	9	
IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ СОБ-1 - 14 часов														
Занятие 52. Физическая культура и спорт в России	60	10	10	10	10	0	0	0	0	5	5	5	5	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления
Занятие 53. История брейкинга	80	10	10	10	10	10	0	0	0	10	10	10	0	Брейкинг – XXв. Виды брейкинга. Брейкинг как элемент хип - хоп культуры. Нравственные основы брейкинга.
Занятие 54. Терминология танцевальных упражнений	160	5	20	20	15	5	0	0	10	20	25	25	15	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины танцевальных упражнений.
Занятие 55. Правила поведения техника безопасности в танцевальном зале и пользование спортивным инвентарем	120	10	10	10	10	10	0	0	5	20	20	15	10	Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем.
Занятие 56. Личная и общественная гигиена	60	5	10	5	10	5	0	0	0	5	10	5	5	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
Занятие 57. Предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.	150	10	15	20	15	15	0	0	10	10	25	15	15	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.
Занятие 58. Психологическая подготовка	150	10	15	15	20	15	0	0	5	20	25	15	10	Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психологическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление

														поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.
Итого минут:	780	60	90	90	90	60	0	0	30	90	120	90	90	
ИТОГО ЧАСОВ:	14	1	1,5	1,5	1,5	1	0,5	0	0,5	1,5	2	1,5	1,5	
V. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ СОБ-1- 5 часов														
Участие в спортивных соревнованиях	3	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	
ИТОГО ЧАСОВ:	6	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	1	1	
VI . ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ НП-1 ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ СОБ-1 - 5 часов														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	1	0	0	0	0	0,5	0	0	0	1	0	0,5	
Восстановительные мероприятия	3	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0,5	0,5	0	0	0	
ИТОГО ЧАСОВ:	6	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0,5	1	0	0,5	
ВСЕГО ЧАСОВ:	234	18	18	18	18	22,5	22,5	18	18	18	22,5	18	22,5	

Дополнительная образовательная программа по брейкингу рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется 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.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ 2 и 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Программный материал	Кол-во часов/ минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-2, СОБ-3 (ОФП) – 93 часа														
Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук	18	1	1	1	1	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мышц кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину	18	1	1	1	1	1,5	2	1,5	1,5	2	2	1,5	1,5	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы

<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса:</p> <p>Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 12. Различные виды планок.</p> <p>Занятие 13. Поднимание ног.</p> <p>Занятие 14. Боковые скручивания.</p> <p>Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	19	1	1	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1	<p>Брюшной пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины:</p> <p>Занятие 16. Виды ходьбы.</p> <p>Занятие 17. Выпады.</p> <p>Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:</p> <p>Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Занятие 20. Упражнения для всего тела</p>	19	1,5	1,5	1	1,5	1,5	2	2	1,5	1,5	2	1	2	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости:</p> <p>Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения.</p> <p>Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением.</p> <p>Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц.</p> <p>Занятие 24. Два вида выносливости.</p> <p>Занятие 25. Беговые перемещения.</p>	19	1,5	1	1	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2	2	<p>Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие.</p> <p>Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.</p>

ИТОГО ЧАСОВ:	93	7	7	7	6,5	8,5	10	8	7,5	7	9	7	8,5	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-2, СОБ-3 (СФП) - 63 часа														
<p>Специальные упражнения для групп начальной подготовки первого года обучения.</p> <p>Физические упражнения для развития гибкости.</p> <p>Занятие 26. Упражнения для увеличения растяжки.</p> <p>Занятие 27. Шпагаты.</p> <p>Занятие 28. Мосты.</p> <p>Занятие 29. Упоры.</p> <p>Занятие 30. Стойки на руках.</p>	21	1	2	1,5	1,5	2	2,5	1	2	2	2	1,5	2	<p>Перед выполнением упражнений на гибкость следует проделать разминку, согревающую мышцы и связки. Часто повторять упражнения при малой их интенсивности. В процессе упражнения полезно выполнять пружинящие движения. Постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору или увеличивая воздействия на ту или иную часть тела. Чередовать напряжение мышц с расслаблением.</p>
<p>Физические упражнения для развития координации:</p> <p>Занятие 31. Прыжковые упражнения</p> <p>Занятие 32. Упражнения на быстроту реакции.</p> <p>Занятие 34. Подводящие упражнения кувырки вперед.</p> <p>Занятие 34. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании</p> <p>Занятие 35. Произвольное мышечное расслабление.</p>	21	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1	2	2	1,5	2	<p>Улучшить координацию можно с помощью выполнения специальных или универсальных упражнений, которые дополнительно повышают показатели выносливости, гибкости и силы. Подобные комплексы улучшают работу опорно-двигательного аппарата, укрепляют и прорабатывают мышцы и суставы, развивают силу воли, скорость, концентрацию внимания на ощущениях.</p>
<p>Физические упражнения на развитие ловкости:</p> <p>Занятие 36. Упражнения, развивающие реакцию.</p> <p>Занятие 37. Эстафеты, подвижные игры.</p> <p>Занятие 38. Акробатические упражнения.</p> <p>Занятие 39. Упражнения на удержания равновесия.</p> <p>Занятие 40 Упражнения для формирования вестибулярной устойчивости (музыкальное сопровождение)</p>	21	2	1	1,5	1,5	2	2,5	2	2	1	2,5	1,5	2	<p>Для того, чтобы осуществлялось развитие ловкости у танцоров, необходимо быстро и с большой точностью уметь перестраивать сложные движения в зависимости от заданной обстановки.</p> <p>На совершенствование функций равновесия существенное влияние оказывают специальные упражнения, которые повышают тонус мышц спины и всего тела, содействуют формированию правильной осанки.</p>

ИТОГО ЧАСОВ:	63	5	5	4,5	4,5	5,5	6,5	5	5	5	6,5	4,5	6	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СО6-2, СО6-3 - 110 часов														
Занятие 41 - Овладение технической подготовкой «Топрок»	10	1	1	0,5	0	1	1	1	1	1	1,5	0	1	Вертикальная работа ногами (стоя). Руки работают во время топрока свободно, они задают определенный кач и гармонично дополняют танец.
Занятие 42 Содержание и характер движения «Сальса стэп» или «Сайд стэп»	10	1	1	1	0	0,5	1	1	1	0,5	1,5	1	0,5	Изучение основного элемента - базовые шаги сальсы
Занятие 43 Содержание и характер движения «Кик-стэп»	10	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	Ноги поочередно выбрасываются вперед, выполняется с прыжком, это напоминает легкий удар по мячу.
Занятие 44 Овладение технической подготовкой «Футворк»	10	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	Представляет из себя шаги ногами по кругу или на месте, удары ногами под музыку, при этом почти весь вес тела держится на руках.
Занятие 45 Овладение технической подготовкой «Фриз»	10	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	Замирание, остановка тела на несколько секунд в одной определенной позе.
Занятие 46 Овладение технической подготовкой «Эир-бэби фриз»	10	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	Опускаемся вниз в положение «на корточках», локоть правой руки сгибаем в положение 90 градусов, упираем его в колено (чуть выше самого локтя). Далее руку ставим на пол, поднимаем таз и опираемся коленом правой ноги на локоть, левая рука ставится немного вперед. Левая нога стоит на полу.
Занятие 47 Овладение технической подготовкой «Сикстэп»	10	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	Танцевальный элемент состоит из шести движений ног вокруг рук.
Занятие 48 Овладение технической подготовкой «Сиси или кик аут»	10	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	Танцевальный элемент – удары (кики) ногами поочередно в воздухе.

Занятие 49 «Глайд на колене»	10	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	«Глайд на колене» опускаемся вперед на колено правой ноги (либо левой) и делаем намного прокат тела вперед на этом колене
Занятие 50 Овладение технической подготовкой «Виндмил»	10	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	Вращение на полу с широко расставленными ногами.
Занятие 51 Соединительный элемент «Гоу даунс»	10	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	«Гоу даунс» (Go downs) - это заходы на футворк, те элементы, которые соединяют топрок и футворк.
ИТОГО ЧАСОВ:	110	9	7	7,5	8	10,5	10	9	9	9,5	12	8	10,5	

IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ СОБ-2, СОБ-3 - 28 часов

Занятие 52. Физическая культура и спорт в России	2	0,5	0	0,5	0,5	0	0	0	0,5	0	0	0	0	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления
Занятие 53. История брейкинга	2	0,5	0	0,5	0,5	0	0	0	0,5	0	0	0	0	Брейкинг – XXв. Виды брейкинга. Брейкинг как элемент хип - хоп культуры. Нравственные основы брейкинга.
Занятие 54. Терминология танцевальных упражнений	4	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0	0	0,5	0	0	0,5	0	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины танцевальных упражнений.
Занятие 55. Правила поведения техника безопасности в танцевальном зале и пользование спортивным инвентарем	5	0,5	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0,5	0,5	Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем.
Занятие 56. Личная и общественная гигиена	4	0	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0,5	0	0,5	0	0,5	0,5	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
Занятие 57. Предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.	6	0	0,5	0,5	0	1	1	0	0	0,5	1	0,5	1	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.
Занятие 58. Психологическая подготовка	6	0	0,5	0	0	1	1	0	0	1	0,5	0,5	1	Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психологическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление

														информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.
ИТОГО ЧАСОВ:	28	2	2,5	2,5	2,5	3	3	2	2	2	1,5	2,5	2,5	
V. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ СО6-2, СО6-3 - 12 часов														
Участие в спортивных соревнованиях	9	0	1	1	2	2	0	0	0	0	0	1	2	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	
ИТОГО ЧАСОВ:	12	0	2	2	2	2	0	0	0	0	0	2	2	
VI . ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ НП-1 ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ СО6-2, СО6-3 - 6 часов														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	1	0	0	0	0	0,5	0	0	0	1	0	0,5	
Восстановительные мероприятия	3	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0,5	0,5	0	0	0	
ИТОГО ЧАСОВ:	6	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0,5	1	0	0,5	
ВСЕГО ЧАСОВ:	312	24	24	24	24	30	30	24	24	24	30	24	30	

Дополнительная образовательная программа по брейкингу рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется 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.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в брейкинге

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

Условные обозначения:

3-значительное влияние

2-среднее влияние

Быстрота

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Выносливость

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Вестибулярная устойчивость

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Гибкость

Гибкость - это способность выполнять движения с максимальной возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

5. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

4.2 ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

ГРУПП СО6-1 (ОФП) – 82 часа

СО6-2, СО6-3 (ОФП) – 93 часа

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание отдельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 6. Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);
- приседания;

Занятие 8. Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- обратный и боковой выпады;
- приседания на одной ноге;
- подъем ноги лежа;
- подъем ног на четвереньках.

Занятие 9. Ходьба и бег:

- ходьба пригнувшись, ходьба в приседе;
- бег широким шагом, выпадами;
- бег с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы;
- ходьба с паузами;
- ходьба с акцентом — «притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет;
- ходьба с акцентами да обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.

Занятие 10. Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднятие туловища в сед;
- лежа, поднятия прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;
- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза.

Занятие 12. Различные виды планок:

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.

- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- планка с ногами на гимнастическом шаре.

Занятие 13. Поднятие ног:

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;
- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ногу поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине.

Занятие 14. Боковые скручивания:

- классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе;
- боковое скручивание у нижнего блока кроссовера.

Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ног, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- перекаты на полу.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 16. Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Занятие 17. Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; руки фиксируются на бёдрах, мышцы живота напрягаются, делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом, бедро находится параллельно полу, упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- разведение рук по трем направлениям;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- наклоны вперед с руками за спиной.

Занятие 20. Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;

- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;

- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения:

- сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

- разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением:

- различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание.

- накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.

- различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпад и быстрым уходом с выпада.

Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;

- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;

- отталкивание пальцами рук из упора о стену;

- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпад с наклоном туловища.

- покачивания и пружинящие движения на выпад; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

Занятие 24. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры);

- скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5 мин, между сериями упражнений – 8 мин);

- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса

в течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины.

Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз).

Занятие 25. Беговые перемещения:

- бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

- махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд.

После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;

- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;

- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;

- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для брейкинга и совершенствования техники;

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4.2 ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОБ-1 (СФП) – 35 часов СОБ-2, СОБ-3 (СФП) – 63 часа

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов скалолазания. Средствами специальной физической подготовки скалолаза являются приемы и действия, применяемые спортсменами при прохождении трасс.

В каждом виде спорта, и в частности в скалолазании, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности скалолазов должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

Упражнения для развития гибкости:

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Занятие 26. Наклоны. Упражнения для увеличения растяжки

- подготовительные упражнения: сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью;
- стоя, наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями);
- стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже. (ноги не сгибать);
- стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; сидя ноги врозь (широко) - наклон вперед с помощью.
- наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек.

Занятие 27. Шпагат - сед с предельно разведенными ногами. Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног. Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

- шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки);
- при выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад;
- полушпагат «улитка» - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально;
- прямой шпагат - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Занятие 28. Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

- подготовительные упражнения: круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно;
- выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой;
- наклоны назад, стоя спиной к стенке, до касания руками;
- стоя на коленях, руки вверх наклон назад (стремиться достать руками пол);
- мост из положения лежа; пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки;
- наклоном вперед из стойки врозь, руки вверх; поворотом на 180 градусов из упора на руках;
- разгибом из упора лежа на лопатках.

Занятие 29. Упор - это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры. Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

- упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены;

- упор углом - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол;
- упор - ноги горизонтально полу или чуть выше; удержание положений на полу; упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа;
- упор лежа сзади;
- переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием);
- толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение ($h=40$ см).

Занятие 30. Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках. Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

- стойка на лопатках - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину;
- стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину;
- стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову;
- стойка на руках на полу- тело прямое с опорой на кисти, лицом к стене с опорой ногами о стену.

Физические упражнения для развития координации

Улучшить координацию можно с помощью выполнения специальных или универсальных упражнений, которые дополнительно повышают показатели выносливости, гибкости и силы. Подобные комплексы улучшают работу опорно-двигательного аппарата, укрепляют и прорабатывают мышцы и суставы, развивают силу воли, скорость, концентрацию внимания на ощущениях.

Занятие 31. Прыжковые упражнения:

- прыжки стоя на обеих ногах желательно сопровождать разминочными круговыми движениями кистей, в локтях и плечах;
- прыжки с разножками, скручиваниями туловища, прыжки на одной ноге;
- перепрыжки с ноги на ногу;
- прыжки по точкам и перепрыгивания, выпрыгивания вверх;
- прыжки через низкий барьер;
- прыжки через скакалку.

Занятие 32. Упражнения на быстроту реакции:

- стоя, бросить мяч вверх на высоту 1—1,5 м, по-вернуться на 360° и поймать его;
- в прыжке поймать мяч, брошенный партнером;
- по сигналу свистка выполняется определенное действие — прыжок на месте, два свистка — приседание, три свистка — отжимание от пола, четыре свистка — хлопнуть в ладоши;
- поймать рукой мячик для тенниса, мяч отпрыгивает от стены или от пола, левой или правой рукой, по очереди.

Занятие 33. Кувырки — вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Они выполняются вперед, назад и в сторону; в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырки вперед могут выполняться и с полетом после толчка ногами.

- в упоре присев сгибание рук и наклоны головы до касания затылком пола;

- перекаты вперед и назад в группировке лежа на спине;
- из седа в группировке перекат назад и обратно вперед, отталкиваясь руками у головы.
- кувырок вперед из упора присев с опорой руками впереди ноги на расстоянии полшага.

Занятие 34. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;
- подвижные игры для развития координации:

«Внимательные защитники» Игроки становятся в круг парами лицом к друг другу. В центре – руководитель. Спиной к нему располагаются защитники, лицом – нападающие. Руководитель движением руки направляет нападающих вправо, влево, вперед, назад, ускоряет или замедляет их передвижение. Защитники должны точно следовать за нападающими, своевременно изменяя свои действия, сохранив при этом необходимое расстояние. Победителем становится нападающий, которому удалой уйти от защитника большее количество раз.

«Пустое место» Все играющие становятся в круг и ставят руки за спину. Водящий располагается за кругом. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту или иную сторону. Игрок, которого коснулся водящий, бежит в противоположную сторону от водящего, стремясь быстрее его прибежать на свое место. Встречаясь на пути, они здороваются – подают друг другу руку и приседают друг перед другом. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);
- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной и двумя руками.

Занятие 35. Произвольное мышечное расслабление:

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; переходить от напряжения к расслаблению медленно, добиваясь максимально большего количества «ступенек» перехода; переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро; последовательно расслаблять различные мышечные группы);
- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела;
- развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Физические упражнения на развитие ловкости:

Занятие 36. Упражнения, развивающие реакцию.

- Броски мяча в стену, стоя на одной ноге,

- Ловля падающих предметов (теннисный мяч, линейка, карандаш).
- Стоя на скамейке друг за другом, по сигналу прыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку - на пол и сесть.
- Бег трусцой по площадке. По сигналу - в быстром темпе менять направление бега.
-

Занятие 37. Эстафеты, подвижные игры.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды. Первая команда — «охотники», вторая команда — «утки». «Охотники» располагаются за чертой круга, а «утки» становятся в круг. «Охотникам» выдается мяч, которым они будут бросать в «уток». По сигналу ведущего игроки вне круга начинают выбивать мячом игроков, которые находятся в круге. Каждый «охотник» может бросать мяч сам или передавать его партнеру по команде, при этом нельзя заступать за линию круга. «Утки», в середине круга, стараются увернуться от мяча. Подбитой считается утка, в которую попал мяч, не коснувшийся перед этим пола. Подбитая утка выбывает из игры (покидает круг). Когда в круге не остается «уток», игра заканчивается, и команды меняются местами. Победившей считается та команда, которая выбила всех «уток» за меньшее время.

«День и ночь». Руководитель становится сбоку площадки у средних линий и неожиданно произносит: «День!» Игроки команды «Ночь» убегают в дом, а команда «День» их догоняет и пятнает. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются к своим. Затем команды опять становятся у средних линий спиной к ним. Руководитель возгласом подает сигнал, стараясь, чтобы он был неожиданным для игроков.

Игра «четные и нечетные числа». Ваш помощник будет показывать любое количество пальцев от 1 до 5. Ваша задача показать ему противоположное значение. Например, помощник показал 2 пальца, вы можете показать 1 или 3.

Занятие 38. Акробатические упражнения:

- Кувырок вперед с шага;
- Два кувырка вперед.
- Стойка на лопатках.
- Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд.
- Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись;
- Перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног.
- Прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов.
- Ходьба по гимнастической скамейке.

Занятие 39. Упражнения на удержания равновесия:

- встать ровно, расположить стопы на ширине таза; поднимать и опускать пятки обеих ног 8-10 раз;
- удерживать положение равновесия в верхней точке движения на 20 секунд;
- во время удержания положения равновесия совершать медленные повороты головой вправо-влево;
- перенесите вес тела на одну ногу, вторую ногу согнуть и отвести в сторону, раскрывая тазобедренный сустав; расположить стопу на внутренней поверхности прямой ноги; удерживать положение равновесия на 20-30 секунд;
- равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.
- «Пистолетик с опорой» - встать у опоры и взяться за нее рукой, спина прямая, ноги на ширине плеч, начиная сгибать правую ногу, медленно опускаться вниз, левую ногу постепенно выставлять вперед не касаясь пола, сделайте паузу на 0.5 секунд и вернуться в исходное положение в том же порядке. Упражнение для 2 года НП.

Занятие 40 Упражнения для формирования вестибулярной устойчивости (музыкальное сопровождение):

- разучивание комбинации из базовых шагов без дополнительной координационной нагрузки (без рук, смен направления и т.д.) при музыкальном сопровождении 110–128 ударов в минуту;

- к освоенной комбинации из базовых шагов добавлялись движения руками, темп музыкального сопровождения остается тот же;

- освоенной комбинации из базовых шагов, выполняемых с движением рук, добавлялись вращения, темп музыкального сопровождения увеличивался до 120–135 ударов в минуту.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

4. 3 ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОБ-1 – 93 часов СОБ-2, СОБ-3 – 110 часов

На базовом уровне до года спортсмены приобретают навыки исполнения отдельных элементов танца, при этом составляются простые последовательности элементов (связки), которые выполняются самостоятельно. Параллельно они тренируют свою физическую подготовку, растяжку и выносливость, практикуют хореографические навыки в дружеских соревнованиях (джемах).

Занятие 41. «Топрок» (Toprock) - это танец, вертикальная работа ногами (стоя). Руки работают во время топрока свободно, они задают определенный кач и гармонично дополняют танец. Называют еще топрок - верхний брейкданс. Дословно это слово переводится как «верхний кач» или «кач наверху».

Занятие 42 . «Сальса стэп» или «Сайд стэп» («Salsa rock», «Side step») - основой этого элемента стали базовые шаги из всем известной сальсы. Левая нога делает кик вперед, ставится в исходное положение, далее правая нога делает шаг в сторону. Тоже делается на другую сторону. Стопы располагаются параллельно друг другу при выполнении шагов. Нога ставится в сторону полностью. Никаких пяток и носков. Носки смотрят вперед. Можно носок той ноги, которая ставится в сторону, разворачивать немного во внутрь. Шаги могут выполняться в стороны, назад, вперед. Вес тела смещается на ногу, которая ставится в сторону (или назад) из исходного положения. Заключительная часть.

Занятие 43. Кик-стэп» («Kick step») - ноги поочередно выбрасываются вперед, выполняется с прыжком, это напоминает легкий удар по мячу. К примеру, на левой ноге делается прыжок, правая нога в это время выбрасывается вперед, она делает удар в воздухе, то есть кик. Можно выполнять это движение на месте, вокруг себя, перемещаясь вперед и назад. Кик также является основой многих других элементов топрока. Заключительная часть.

Занятие 44 . «Футворк» (Footwork - дословно - работа ногами) - представляет из себя шаги ногами по кругу или на месте, удары ногами под музыку, при этом почти весь

вес тела держится на руках. Практически все элементы футворка выполняются на земле. Базовое положение ноги спереди рук (на корточках) – в приседе ноги согнуты в коленях, ступни на носках, колени немного разведены в стороны, левая рука (или правая при смене) ставится на пальцы возле внешней стороны ступни на расстоянии не более 10-15 сантиметров. Базовое положение ноги сзади рук – руки прямые стоят на пальцах на полу, ноги сзади согнуты в коленях (угол изгиба 90 градусов), ступни на носочках. Колени пола не касаются. Голова смотри вперед. Чтобы было понятно – это поза на четвереньках. Во время исполнения футворка можно менять направление движений. Шаги футворка обязательно нужно выполнять под музыку (в бит, в мелодию, в слова, в барабаны). Все движения этого стиля выполняются достаточно быстро. Футворк, как и топрок, постоянно развивающийся стиль. Сейчас уже проходят отдельные контесты (соревнования) по футворку. Заключительная часть.

Занятие 45. «Фриз» (от англ. «Freeze») – замирание, остановка тела на несколько секунд в одной определенной позе. Выполняется фриз, обычно, в конце танца. Хотя сейчас уже фриз могут использоваться как в начале, так и на протяжении всей танцевальной композиции. Фризы могут выполняться на голове, на руках, на локте, на плече и т.д. Заключительная часть.

Занятие 46. «Эир-бэби фриз» («Air baby») – опускаемся вниз в положение «на корточках», локоть правой руки сгибаем в положение 90 градусов, упираем его в колено (чуть выше самого локтя). Далее руку ставим на пол, поднимаем таз и опираемся коленом правой ноги на локоть, левая рука ставится немного вперед. Левая нога стоит на полу. Весь вес нужно стараться переместить на согнутый локоть. Постепенно левую ногу можно отрывать от пола. Заключительная часть.

Занятие 47. «Сикстэп» («Six step») - на русский переводится как шесть шагов. Называется он так, потому что состоит из шести движений ног вокруг рук. Руки в данном элементе являются опорой. Происходит перемещение ног в разном положении, к тому же, переставляя ноги, их два раза надо скрещивать. Выполняется сикстэп из базового положения ноги сзади рук. В итоге получатся круговые пробежки (дорожки) ногами по полу. Делается в обе стороны. Голова смотрит вперед. Заключительная часть.

Занятие 48. «Сиси или кик аут» («СС», «kick out») – удары (кики) ногами поочередно в воздухе. Левая нога вытянута вперед, прямая, при повороте влево, ее ступня ставится на носок, правая нога, при этом, согнута в колене, в воздухе, делает удар (кик). Аналогично элемент делается на другую сторону. При выполнении элемента на левую сторону, левая рука стоит на полу, она служит опорой, правая рука в воздухе, прямая, поднята вверх. Можно ставить руку, которая в воздухе, на пояс. Элемент выполняется на обе стороны. Заключительная часть.

Занятие 49. - «Глайд на колене» («Knee glide») – опускаемся вперед на колено правой ноги (либо левой) и делаем намного прокат тела вперед на этом колене. Как и все элементы брейк-данса, «Гоу даунс» сначала отрабатываются очень медленно. Скорость и четкость исполнения этих элементов нарабатывается со временем.

Занятие 50. «Виндмил» («Windmill», «Гелик») – вращение на полу с широко расставленными ногами. Вращение происходит за счёт маховых движений ног. Переход через спину должен происходить через район лопаток, чтобы снизить вероятность повреждения позвоночника. После перехода с лопаток голова упирается в пол, рука упирается в пресс для возможности произвести следующий заход. Существуют разновидности этого элемента, один из которых заключается в установке положения рук за

спиной и, как следствие, после перехода со спины руки не задействованы. Далее поворачиваем тело по кругу, одна нога тянется прямо вверх, другая под ней совершает круговое движение вдоль пола, в момент первого маха тело плавно соскальзывает с руки на лопатки. Спина при этом находится на полу лишь частично, не касаясь копчиковым отделом пола. Далее той ногой, которая совершала оборот сделать мощный мах вверх, а другой ногой по кругу дальше по ходу движения за себя. При этом голова расположена либо на полу, либо у пола, чтобы было равновесие, при повороте тела, оно перемещается на руку на татла и далее по кругу. Второй и.п. полулежа, приподняв тело на согнутой руке, ноги широко раздвинуты и лежат на полу. Далее необходимо совершить мах ногой по кругу, при этом нога описывает в воздухе четкий круг до того момента, как она не выйдет на позицию напротив другой ноги, тогда другая продолжает движение следом за ней. Как только нога вышла на позицию, ноги перестают двигаться, движение делается за счет таза, а именно за счет поворота его вокруг оси, что создает иллюзию движения ногами, и за счет выгибания спины в области таза. Движение тем легче выполняется, чем быстрее скорость. На маленькой скорости необходимо помогать и придерживать тело при выходе со спины рукой, или руками. На маленькой скорости это возможно только используя татл, как рычаг для дальнейшего проворота. Геликоптер может выполняться как через голову, так и вообще без ее участия.

Занятие 51. «Гоу даунс» (Go downs) - это заходы на футворк, те элементы, которые соединяют топрок и футворк, а так же Top Rock и Freezes и Power Move. (дословно переводится как «опускаться вниз»). То есть с помощью этих элементов, танцор опускается на пол. Существует достаточно много различных «Гоу-даунс». Тем более, каждый опытный танцор может придумать себе свой, оригинальный заход. «Гоу даунс» выполняется под определенный момент в музыке, в сильную долю).

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при занятиях в танцевальном зале и выполнении сложных танцевальных элементов;
- Название выполняемых упражнений и танцевальных элементов;

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять основные технические элементы и танцевальные связки;

4.4. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП СОБ-1 – 14 часов СОБ-2, СОБ-3 – 28 часов

Занятие 52 . Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой
- Понятие «здорового образа жизни»

Уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий танцевальным спортом - брейкинг

Занятие 53 . Брейкинг – XX в. Виды брейкинга. Брейкинг как элемент хип - хоп культуры. Нравственные основы брейкинга. Брейкинг: танец или спорт?

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие избранного вида спорта

Уметь:

- Рассказать поэтапно становление брейкинга.

Занятие 54. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины танцевальных упражнений. Правила и формы записи танцевальных элементов. Термины общеразвивающих и специальных упражнений.

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.

Уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

Занятие 55. Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в танцевальном зале
- Правила пользования спортивным инвентарем.

Уметь:

- Пользоваться спортивным инвентарем.

Занятие 56. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.

Обучающиеся должны знать:

- режим дня
- уход за телом, полостью рта и зубами

Уметь:

- навыки самообслуживания

Занятие 57. Предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении занятий;
- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки обучающихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом обучающихся, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;

- неправильная организация направления движения обучающихся в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающихся медицинского допуска к тренировочному процессу по скалолазанию;

- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений ОФП, СФП;

- технику безопасности при занятиях в танцевальном зале;

Обучающиеся должны уметь:

- подобрать подходящую одежду и обувь для занятий спортом;

- выполнять физические упражнения согласно правилам предосторожности.

Занятие 58. Психологическая подготовка. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психологическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

Обучающиеся должны знать:

- как противостоять различным раздражителям и помехам;

- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Обучающиеся должны уметь:

- управлять своим психологическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;

- быть уверенным в собственных силах;

- быть готовым выполнять спортивное действие (прохождение трассы);

- вести борьбу до конца.

4.5 УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СОБ-1 - 5 часов СОБ-2, СОБ-3 – 12 часов

В программе брейкинга спортивно-оздоровительного этапа(базовый уровень) первого года обучения предусмотрены участие в спортивных соревнованиях и контрольные мероприятия (тестирование и контроль).

Джем это танец в кругу, когда каждый танцор старается показать то, что умеет.

Джем – это неотъемлемая часть приобретения танцевальной практики, самостоятельной работы и фантазии танцора.

Джемы и баттлы очень важны для становления танцора, поэтому соревнованиям уделяется особое внимание.

4.6 ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СОБ-1 - 5 часов СОБ-2, СОБ-3 – 6 часов

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

5. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Для групп базового уровня подготовки 1 года:

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены групп базового уровня проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

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

Для групп базового уровня 2 и 3 года:

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

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

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

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

6. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к базовому уровню подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе базового уровня 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 "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.

На этапе базового уровня выше года спортсмены наряду с дальнейшим изучением элементов танца, учатся самостоятельно составлять простые танцевальные связки и работать в группе с командой. Особое внимание на данном этапе уделяется танцевальной практике, изучении истории и корней танца, групповой работе. Обучающиеся уже получают опыт в соревнованиях (джемах, баттлах). По окончании данного этапа занимающиеся ставят себя уже как самостоятельного танцора.

Обучающиеся должны:

- 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники танцевальных элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся группы начальной подготовки первого года обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-

тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебный год.

7. Списков литературных источников:

- 1 Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2004 г
- 2 Мякинченко Е.Б. «Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта». 2008, ТВТ Дивизион, Москва
- 3 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность: Гимнастика». Москва, «Просвещение», 2014
- 4 Браиловская Л. В. Самоучитель по танцам/ Л. В. Браиловская. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2003.
- 5 Хаустов В. В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла/ В. В. Хаустов. – Ростов-н/Д.: 1999
- 6 Шишкина В. А. Движение + движение/ В. А. Шишкина. – М.: Просвещение, 1992
- 7 Брошюра «Руководство по растяжке мышц и связок»-М, 2000.
- 8 Белова Е. «Ракурсы танца»-М, 2002
- 9 Иванов П.А. «Брейк-данс» - Москва, 2005
- 10 Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Г.В. Барчукова. - М.: КноРус, 2012.

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

ПРИНЯТА

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 28.12.2024 № 211-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по «брейкингу»

на 20__ - 20__ учебный год

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

(СОп-1, СОп-2, СОп-3, СОп-4, СОп-5)

**Составитель: заведующий отделением
Владимирова Наталья Геннадьевна
тренер-преподаватель
Колокольников Дмитрий Андреевич**

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....
2.	Годовой учебный план-график.....
3.	Учебно-тематический план.....
4.	Содержание тем программного материала.....
4.1.	Общая физическая подготовка.....
4.2.	Специальная физическая подготовка.....
4.3.	Технико-тактическая подготовка.....
4.4.	Теоретическая, психологическая подготовка.....
4.5.	Иные мероприятия.....
5.	Требования к уровню подготовки.....
6.	Контрольно-переводные испытания.....
7.	Медицинский контроль.....
8.	Литература.....

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивно-оздоровительной подготовки танцоров групп продвинутого уровня первого, второго, третьего, четвертого и пятого годов обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг», утвержденной приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 961.

Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* – предусматривает многообразие технологий обучения, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы (СОн-1, СОн-2, СОн-3): предусмотреть последовательность и непрерывность процесса становления танцевального мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Базовая техническая подготовка – выполнение контрольных нормативов для зачисления в последующую группу, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

Задачи программы (СОн-1, СОн-2, СОн-3):

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: выносливости, силы, быстроты, гибкости, вестибулярной устойчивости, координации, пластики в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков.
3. Базовая техническая подготовка – освоение и совершенствование техники основных танцевальных элементов и движений;
4. Формирование умения понимать музыку.
5. Репетиционно-постановочная работа.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Участие в официальных соревнованиях.
8. Воспитание у обучающихся нравственных качеств: целеустремлённость и воля, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.
9. Воспитание у учащихся волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость.
10. Воспитание патриотизма в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности, осознающей свою неразделимость, неразрывность с Отечеством.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Продвинутый уровень до трех лет обучения является продолжением в системе многолетней подготовки юных танцоров и перехода на продвинутый уровень четвертого и последующих годов обучения. Подготовка детей в учебно-тренировочных группах до трех лет обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка танцоров высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на **416 часов** подготовки (**табл.1**). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение

теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Цель программы (СОп-4, СОп-5):

Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности, выполнение контрольных нормативов для зачисления на продвинутый уровень групп выше трех лет, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

Задачи программы (СОп-4, СОп-5):

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно – силовых качеств;
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
4. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях;
5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов;
6. Совершенствование музыкально – двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно - подготовительных соревнований

По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Продвинутый уровень выше трех лет обучения является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по брейкингу.

Рабочая программа рассчитана на **520 часов** подготовки (**табл. 2**). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Продвинутый уровень охватывает период 5 лет и включает освоение и совершенствование всех специальных физических навыков, сложных танцевальных элементов, участие в рейтинговых соревнованиях.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ
(СОп-1, СОп-2, СОп-3)**

[illegible]

Продолжение таблица 1

[illegible]

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ
(СОп-4, СОп-5)**

[illegible]

Продолжение таблица 2

[illegible]

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ
(СОп-1, СОп-2, СОп-3,)**

Программный материал	Кол-во часов/ минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ (СОп-1, СОп-2, СОп-3) (ОФП) – 84 часа														
Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук	14	1	1	1	1	1,5	2	1	1	1,5	1	0,5	1,5	Хорошее развитие мышц плечевого пояса — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силовой тренировки и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мышц кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья. Для увеличения силы мышц плечевого пояса могут быть использованы упражнения с гантелями, штангой, набивным мячом, различные висы, планки.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.	15	1	1	1	1	1,5	2	1	1,5	1	1,5	1	1,5	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса:</p> <p>Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 12. Различные виды планок.</p> <p>Занятие 13. Поднимание ног.</p> <p>Занятие 14. Боковые скручивания.</p> <p>Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	15	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1,5	<p>Брюшной пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины:</p> <p>Занятие 16. Виды ходьбы.</p> <p>Занятие 17. Выпады.</p> <p>Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:</p> <p>Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Занятие 20. Упражнения для всего тела</p>	15	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1	1,5	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости:</p> <p>Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения.</p> <p>Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением.</p> <p>Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц.</p> <p>Занятие 24. Два вида выносливости.</p> <p>Занятие 25. Беговые перемещения.</p>	15	1	1	1	1	1,5	2	1,5	1,5	1	1,5	1	1	<p>Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.</p>

Физические упражнения на гибкость и подвижности в суставах: Занятие 26. Активные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах Занятие 27. Пассивные упражнения для развития гибкости	10	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.
ИТОГО ЧАСОВ:	84	6	6	5,5	5,5	8,5	10	7,5	8	6,5	8	5	7,5	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ (СОп-1, СОп-2, СОп-3) - 75 часов														
Физические упражнения для развития гибкости. Занятие 28. Упражнения для увеличения растяжки. Занятие 29. Шпагаты. Занятие 30. Мосты. Занятие 31. Упоры. Занятие 32. Стойки на руках.	25	2	1,5	1,5	2	2,5	2	2	2,5	2	2,5	2	2,5	Перед выполнением упражнений на гибкость следует сделать разминку, разогревающую мышцы и связки. Часто повторять упражнения при малой их интенсивности. В процессе упражнения полезно выполнять пружинящие движения. Постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору или увеличивая воздействия на ту или иную часть тела. Чередовать напряжение мышц с расслаблением.
Физические упражнения для развития координации: Занятие 33. Прыжковые упражнения Занятие 34. Упражнения на быстроту реакции. Занятие 35. Подводящие упражнения кувырки вперед. Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков,	25	2	1,5	2	2	2,5	2,5	2	2	2	2,5	2	2	Улучшить координацию можно с помощью выполнения специальных или универсальных упражнений, которые дополнительно повышают показатели выносливости, гибкости и силы. Подобные комплексы улучшают работу опорно-двигательного аппарата, укрепляют и прорабатывают мышцы и суставы, развивают силу воли, скорость, концентрацию внимания на

упражнений в жонглировании Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление.														ощущениях.
Физические упражнения на укрепление вестибулярного аппарата: Занятие 38. Упражнения на удержания равновесия. Занятие 39 . Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата: Занятие 40. Сложные упражнения для тренировки вестибулярного аппарата Занятие 41. Упражнения на укрепление мышц стабилизаторов . Занятие 42 Упражнения для формирования вестибулярной устойчивости (музыкальное сопровождение)	25	2	2	2	2	2,5	2,5	2	2	1,5	2,5	1,5	2,5	Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд. На совершенствование функций равновесия существенное влияние оказывают специальные упражнения, которые повышают тонус мышц спины и всего тела, содействуют формированию правильной осанки. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки.
ИТОГО ЧАСОВ:	75	6	5	5,5	6	7,5	7	6	6,5	5,5	7,5	5,5	7	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ (СОп-1, СОп-2, СОп-3) -174 часа														
Занятие 43 Повторение техники движения «Топрок»	8	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Вертикальная работа ногами (стоя). Руки работают во время топрока свободно, они задают определенный кач и гармонично дополняют танец.
Занятие 44 Повторение и закрепление техники движений «Сальса стэп» или «Сайд стэп»	8	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Изучение основного элемента - базовые шаги сальсы
Занятие 45 Повторение техники движения «Кик-стэп»	8	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Ноги поочередно выбрасываются вперед, выполняется с прыжком, это напоминает легкий удар по мячу.
Занятие 46 Повторение техники движения «Футворк»	8	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Представляет из себя шаги ногами по кругу или на месте, удары ногами под музыку, при этом почти весь вес тела держится на руках.
Занятие 47 Повторение техники движения «Фриз»	8	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	Замирание, остановка тела на несколько секунд в одной определенной позе.

Занятие 48 Повторение техники движения «Эир-бэби фриз»	8	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Опускаемся вниз в положение «на корточках», локоть правой руки сгибаем в положение 90 градусов, упираем его в колено (чуть выше самого локтя). Далее руку ставим на пол, поднимаем таз и опираемся коленом правой ноги на локоть, левая рука ставится немного вперед. Левая нога стоит на полу.
Занятие 49 Повторение техники движения «Сикстэп»	8	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Танцевальный элемент состоит из шести движений ног вокруг рук.
Занятие 50 Повторение техники движения «Сиси или кик аут»	8	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Танцевальный элемент – удары (кики) ногами поочередно в воздухе.
Занятие 51 Повторение техники движения «Глайд на колене»	8	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	«Глайд на колене» опускаемся вперед на колено правой ноги (либо левой) и делаем на много прокат тела вперед на этом колене
Занятие 52 Повторение техники движения «Виндмил»	9	0,5	0,5	1	0,5	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	Вращение на полу с широко расставленными ногами.
Занятие 53 Овладение технической соединительного элемента «Гоу даунс»	9	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	1	1	1	1	«Гоу даунс» (Go downs) - это заходы на футворк, те элементы, которые соединяют топрок и футворк.
Занятие 54 Овладение технической подготовкой «Индиан стэп» другие названия – «Кросс ван», «кроссстэп»	9	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	Шаги из исходного положения тела поочередно ногами крест накрест вперед, при этом руки разводятся в стороны одновременно, не выше уровня плеч.
Занятие 55 Овладение технической подготовкой «Индиан стэп кроссовер»	9	1	1	0,5	0,5	1	1	0	1	1	1	0,5	0,5	Из исходного положения тела кик ногой вперед и захлест противоположной ногой в сторону, с отрывом от пола, либо без отрыва ноги
Занятие 56 Овладение технической подготовкой «Стархоп»	9	1	1	0,5	0,5	1	1	0	1	0,5	0,5	1	1	Прыжки ногами в стороны и обратно – могут быть с приседанием, с удвоенным прыжком, с разворотом тела.

Занятие 57 Овладение технической подготовкой «Сейлор стэп»	9	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	Кики ногами в стороны – варианты: на месте, с перемещение вперед и назад. Перед изучением этого элемента желательно освоить движение «кик-стэп».
Занятие 58 Овладение технической подготовкой «Бэк стэп»	8	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	Техника выполнения элемента такая же, как у сальса рок стэп, только нога делает шаг не в сторону, а назад.
Занятие 59 Овладение технической подготовкой «Кик-стэп»	8	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	Ноги поочередно выбрасываются вперед, выполняется с прыжком, это напоминает легкий удар по мячу.
Занятие 60 Овладение технической подготовкой «Кик аут»	8	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	Правая нога ставится на пол вперед, левая отрывается от пола и делает небольшой мах (кик) в левую сторону, аналогично и левой ногой.
Занятие 61 Овладение технической подготовкой «Кик тёрн»	8	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	Правая нога ставится на пол вперед на пятку, левая остается на носочке и делается поворот в правую сторону, аналогично другой ногой.
Занятие 62 Овладение технической подготовкой «Чарли рок»	8	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Правая нога ставится вперед внутренней стороной стопы, носок обращен в правую сторону, левая стоит сзади, носок в левую сторону, пятка вправо, делаем одновременно разворот ног друг от друга и правая нога шагает назад за левую. И потом снова шагает вперед.
Занятие 63 Овладение технической подготовкой «Крисс-кросс»	8	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	Прыжки ногами на месте из исходного положения крест на крест.
ИТОГО ЧАСОВ:	174	14,5	13	12,5	12	17,5	16,5	13,5	14	13,5	16	13	18	

IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ (СОп-1, СОп-2, СОп-3) - 50 часов

Занятие 73. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	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.
Занятие 74. История возникновения олимпийского движения	5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,5	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Новые виды спорта Олимпийских игр.
Занятие 75. Терминология танцевальных упражнений	7	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины танцевальных упражнений.
Занятие 76. Правила поведения техника безопасности в танцевальном зале и пользование спортивным инвентарем	7	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем.
Занятие 77. Правила и регламент проведения соревнований по брейкингу. Общероссийские антидопинговые правила.	8	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	Значение соревнований, их цели и задачи. Программа, виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Занятие 78. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.	8	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки. Принципы тренировки. Построение разминки на соревнованиях. Стадии формирования двигательных навыков.
Занятие 79. Психологическая подготовка.	10	0,5	0,5	1	1	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психологическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.
ИТОГО ЧАСОВ:	50	3,5	3,5	4	4	5	5	4	3,5	4	5	4	4,5	
V. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (СОп-1, СОп-2, СОп-3) - 21 час														
Участие в спортивных соревнованиях	18	0	3	3	3	0	0	0	0	0	3	3	3	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	

ИТОГО ЧАСОВ:	21	1	3	3	3	1	0	0	0	1	3	3	3	
VI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП (СОп-1, СОп-2, СОп-3) - 4 часа														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.	4	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0,5	0,5	0,5	0	Юные танцоры учатся наблюдать за техникой выполнения элементов других воспитанников, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.
ИТОГО ЧАСОВ:	4	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0,5	0,5	0,5	0	
VII . ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ (СОп-1, СОп-2, СОп-3) - 8 час														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	
Восстановительные мероприятия	4	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1		
ИТОГО ЧАСОВ:	8	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	
ВСЕГО ЧАСОВ:	416	32	32	32	32	40	40	32	32	32	40	32	40	

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ГРУПП ПОДВИНУТОГО УРОНЯ СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ
(СОп-4, СОп-5)**

Программный материал	Кол-во часов/ минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП (СОп-4, СОп-5) (ОФП) – 84 часа														
Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук	14	1	1	1	1	1,5	2	1	1	1,5	1	0,5	1,5	Хорошее развитие мышц плечевого пояса — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силовой тренировки и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мышц кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья. Для увеличения силы мышц плечевого пояса могут быть использованы упражнения с гантелями, штангой, набивным мячом, различные висы, планки.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.	15	1	1	1	1	1,5	2	1	1,5	1	1,5	1	1,5	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 12. Различные виды планок. Занятие 13. Поднимание ног. Занятие 14. Боковые скручивания. Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	15	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1,5	<p>Брюшной пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины: Занятие 16. Виды ходьбы. Занятие 17. Выпады. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника: Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 20. Упражнения для всего тела</p>	15	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1	1,5	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости: Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения. Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением. Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 24. Два вида выносливости. Занятие 25. Беговые перемещения.</p>	15	1	1	1	1	1,5	2	1,5	1,5	1	1,5	1	1	<p>Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.</p>

Физические упражнения на гибкость и подвижности в суставах: Занятие 26. Активные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах Занятие 27. Пассивные упражнения для развития гибкости	10	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.
ИТОГО ЧАСОВ:	84	6	6	5,5	5,5	8,5	10	7,5	8	6,5	8	5	7,5	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ (СОп-4, СОп-5) - 104 часа														
Физические упражнения для развития гибкости. Занятие 28. Упражнения для увеличения растяжки. Занятие 29. Шпагаты. Занятие 30. Мосты. Занятие 31. Упоры. Занятие 32. Стойки на руках.	34	3	3	2	2,5	3,5	3	2,5	2	2,5	3	2,5	3	Перед выполнением упражнений на гибкость следует проделать разминку, согревающую мышцы и связки. Часто повторять упражнения при малой их интенсивности. В процессе упражнения полезно выполнять пружинящие движения. Постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору или увеличивая воздействия на ту или иную часть тела. Чередовать напряжение мышц с расслаблением.
Физические упражнения для развития координации: Занятие 33. Прыжковые упражнения Занятие 34. Упражнения на быстроту реакции. Занятие 35. Подводящие упражнения кувырки вперед. Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков,	35	3,5	2	2,5	2,5	3,5	3,5	3	3	2,5	3	2,5	3	Улучшить координацию можно с помощью выполнения специальных или универсальных упражнений, которые дополнительно повышают показатели выносливости, гибкости и силы. Подобные комплексы улучшают работу опорно-двигательного аппарата, укрепляют и прорабатывают мышцы и суставы, развивают силу воли, скорость, концентрацию внимания на

упражнений в жонглировании Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление.														ощущениях.
Физические упражнения на укрепление вестибулярного аппарата: Занятие 38. Упражнения на удержания равновесия. Занятие 39 . Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата: Занятие 40. Сложные упражнения для тренировки вестибулярного аппарата Занятие 41. Упражнения на укрепление мышц стабилизаторов . Занятие 42 Упражнения для формирования вестибулярной устойчивости (музыкальное сопровождение)	35	3	3	3,5	3	3	3,5	3	3	2	3,5	2,5	4	Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд. На совершенствование функций равновесия существенное влияние оказывают специальные упражнения, которые повышают тонус мышц спины и всего тела, содействуют формированию правильной осанки. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки.
ИТОГО ЧАСОВ:	104	8,5	8	8,5	8,5	10	10	8,5	8,5	7	9,5	7,5	9,5	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ (СОп-4, СОп-5) - 228 часов														
Занятие 43 Повторение техники движения «Топрок»	8	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Вертикальная работа ногами (стоя). Руки работают во время топрока свободно, они задают определенный кач и гармонично дополняют танец.
Занятие 44 Повторение и закрепление техники движений «Сальса стэп» или «Сайд стэп»	8	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Изучение основного элемента - базовые шаги сальсы
Занятие 45 Повторение техники движения «Кик-стэп»	8	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Ноги поочередно выбрасываются вперед, выполняется с прыжком, это напоминает легкий удар по мячу.
Занятие 46 Повторение техники движения «Футворк»	8	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Представляет из себя шаги ногами по кругу или на месте, удары ногами под музыку, при этом почти весь вес тела держится на руках.

Занятие 47 Повторение техники движения «Фриз»	8	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	Замирание, остановка тела на несколько секунд в одной определенной позе.
Занятие 48 Повторение техники движения «Эир-бэби фриз»	8	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Опускаемся вниз в положение «на корточках», локоть правой руки сгибаем в положение 90 градусов, упираем его в колено (чуть выше самого локтя). Далее руку ставим на пол, поднимаем таз и опираемся коленом правой ноги на локоть, левая рука ставится немного вперед. Левая нога стоит на полу.
Занятие 49 Повторение техники движения «Сикстэп»	8	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Танцевальный элемент состоит из шести движений ног вокруг рук.
Занятие 50 Повторение техники движения «Сиси или кик аут»	8	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Танцевальный элемент – удары (кики) ногами поочередно в воздухе.
Занятие 51 Повторение техники движения «Глайд на колене»	8	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	«Глайд на колене» опускаемся вперед на колено правой ноги (либо левой) и делаем намного прокат тела вперед на этом колене
Занятие 52 Повторение техники движения «Виндмил»	9	0,5	0,5	1	0,5	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	Вращение на полу с широко расставленными ногами.
Занятие 53 Повторение техники движения соединительного элемента «Гоу даунс»	9	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	1	1	1	1	«Гоу даунс» (Go downs) - это заходы на футворк, те элементы, которые соединяют топрок и футворк.
Занятие 54 Повторение техники движения «Индиан стэп» другие названия – «Кросс ван», «кроссстэп»	9	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	Шаги из исходного положения тела поочередно ногами крест накрест вперед, при этом руки разводятся в стороны одновременно, не выше уровня плеч.
Занятие 55 Повторение техники движения «Индиан стэп кроссовер»	9	1	1	0,5	0,5	1	1	0	1	1	1	0,5	0,5	Из исходного положения тела кик ногой вперед и захлест противоположной ногой в сторону, с отрывом от пола, либо без отрыва ноги
Занятие 56 Повторение техники движения «Стархоп»	9	1	1	0,5	0,5	1	1	0	1	0,5	0,5	1	1	Прыжки ногами в стороны и обратно – могут быть с приседанием, с удвоенным

														прыжком, с разворотом тела.
Занятие 57 Повторение техники движения «Сейлор стэп»	9	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	Кики ногами в стороны – варианты: на месте, с перемещением вперед и назад. Перед изучением этого элемента желательно освоить движение «кик-стэп».
Занятие 58 Повторение техники движения «Бэк стэп»	8	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	Техника выполнения элемента такая же, как у сальса рок стэп, только нога делает шаг не в сторону, а назад.
Занятие 59 Повторение техники движения «Кик-стэп»	8	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	Ноги поочередно выбрасываются вперед, выполняется с прыжком, это напоминает легкий удар по мячу.
Занятие 60 Повторение техники движения «Кик аут»	8	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	Правая нога ставится на пол вперед, левая отрывается от пола и делает небольшой мах (кик) в левую сторону, аналогично и левой ногой.
Занятие 61 Повторение техники движения «Кик тёрн»	8	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	Правая нога ставится на пол вперед на пятку, левая остается на носочке и делается поворот в правую сторону, аналогично другой ногой.
Занятие 62 Повторение техники движения «Чарли рок»	8	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Правая нога ставится вперед внутренней стороной стопы, носок обращен в правую сторону, левая стоит сзади, носок в левую сторону, пятка вправо, делаем одновременно разворот ног друг от друга и правая нога шагает назад за левую. И потом снова шагает вперед.
Занятие 63 Повторение техники движения «Крисс-кросс»	8	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	Прыжки ногами на месте из исходного положения крест на крест.

Занятие 64 Овладение технической подготовкой «Фри стэп»	7	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	«Фри стэп» – переводится как три шага.
Занятие 65 Овладение технической подготовкой - «Кофи грайндер»	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	«Кофи грайндер» – это своеобразная подсечка ногой
Занятие 66 Овладение технической подготовкой «Этомик сикстэп»	7	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	«Этомик сикстэп»- сикстеп, который делается по кругу.
Занятие 67 Овладение технической подготовкой «Слинг», слинг волк»	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	«Слинг», слинг волк» – исходное положение ноги сзади рук, вся опора на руках, на счет раз левая нога делает небольшой шаг в центр к рукам, далее правое колено ставится на левую пятку и на счет два делается поворот (кик) правой ступни в правую сторону.
Занятие 68 Овладение технической подготовкой «Флоу сальса»	7	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	«Флоу сальса» - перемещения ног по кругу, немного согнутых в коленях, вокруг рук.
Занятие 69 Овладение технической подготовкой «Ни волк»	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	«Ни волк» - выполняется как «Флоу сальса», только при выполнении необходимо опускаться на колени.
Занятие 70 Овладение технической подготовкой «Боди ролл»	7	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	«Боди ролл» - своеобразные прокаты тела по полу, делаются в обе стороны.
Занятие 71 Овладение технической подготовкой «Фронт кикс»	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	«Фронт кикс» - в полуприсяде, ноги одновременно ставим на пятки и возвращаем обратно, сгибая в коленях, выполняется на обе руки поочередно.
Занятие 72 Овладение технической подготовкой «Долфин»	7	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	«Долфин» - Прямые руки ставятся на пол, левая нога ставится на носок, правая нога поднята в воздух и согнута в колене так, чтобы ступня смотрела вверх. Далее руки медленно сгибаются в локтях, голова и плечи уходят вниз, постепенно ложимся на грудь. Опора на руках и левой ноге, правая делает кик вверх и постепенно тело опускается волной вниз.

ИТОГО ЧАСОВ:	228	18	16,5	16,5	16,5	21	22,5	18	18	18	27	18	27	
IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ (СОп-4, СОп-5) - 57 часов														
Занятие 73. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	7	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0	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.
Занятие 74. История возникновения олимпийского движения	7	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Новые виды спорта Олимпийских игр.
Занятие 75. Терминология танцевальных упражнений	7	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины танцевальных упражнений.
Занятие 76. Правила поведения техника безопасности в танцевальном зале и пользование спортивным инвентарем	9	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем.
Занятие 77. Правила и регламент проведения соревнований по брейкингу. Общероссийские антидопинговые правила.	9	1	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	Значение соревнований, их цели и задачи. Программа, виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Занятие 78. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.	9	1	0,5	0,5	1	1	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	1	Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки. Принципы тренировки. Построение разминки на соревнованиях. Стадии формирования двигательных навыков.
Занятие 79. Психологическая подготовка.	9	0,5	1	1	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психологическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.
ИТОГО ЧАСОВ:	57	5,5	5	4,5	4,5	5,5	4,5	4,5	4,5	4	5,5	4	5	
V. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (СОп-4, СОп-5) 26 часов														
Участие в спортивных соревнованиях	18	0	3	0	3	2	0	0	0	2	3	2	3	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	0	0	3	0		3	0	0	1	0	1	0	

ИТОГО ЧАСОВ:	26	0	3	3	3	2	3	0	0	3	3	3	3	
VI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП (СОп-4, СОп-5) 5 часов														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	Юные танцоры учатся наблюдать за техникой выполнения элементов других воспитанников, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.
ИТОГО ЧАСОВ:	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	
VII . ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ (СОп-4, СОп-5) - 16 часов														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	9	1,5	0	1	0	1	1,5	1	1,5	0	1,5	0	0	
Восстановительные мероприятия	7	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	2	
ИТОГО ЧАСОВ:	16	1,5	1	1	1	2	1,5	1	1,5	1	1,5	1	2	
ВСЕГО ЧАСОВ:	520	40	40	40	40	50	50	40	40	40	50	40	50	

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

ГРУПП СОп-1, СОп-2, СОп-3 - 84 часа

ГРУПП СОп-4, СОп-5 – 84 часа

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание раздельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 6. Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);
- приседания;

Занятие 8. Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- обратный и боковой выпады;
- приседания на одной ноге;
- подъем ноги лежа;
- подъем ног на четвереньках.

Занятие 9. Ходьба и бег:

- ходьба пригнувшись, ходьба в приседе;
- бег широким шагом, выпадами;

- бег с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы;

- ходьба с паузами;

- ходьба с акцентом — притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет;

- ходьба с акцентами да обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.

Занятие 10. Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;

- тройной прыжок;

- прыжки в высоту и длину с разбега;

- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;

- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;

- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза.

Занятие 12. Различные виды планок:

- прямая классическая планка;

- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть.

Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.

- боковая планка с вытянутыми руками;

- планка с поднятой ногой;

- планка с ногами на гимнастическом шаре.

Занятие 13. Поднимание ног:

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;

- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;

- стоя поднимать ногу поочередно до уровня груди;

- подъем ног в висе на перекладине.

Занятие 14. Боковые скручивания:

- классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой

на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу.

Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;

- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;

- боковое скручивание лежа боком на фитболе;

- боковое скручивание у нижнего блока кроссовера.

Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- перекаты на полу.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 16. Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Занятие 17. Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; руки фиксируются на бедрах, мышцы живота напрягаются, делается большой шаг вперед правой ногой, и она сгибается под прямым углом, бедро находится параллельно полу, упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- разведение рук по трем направлениям;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- наклоны вперед с руками за спиной.

Занятие 20. Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;
- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка.

Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закройте глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения:

- сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

- разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением:

- различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание.

- накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.

- различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпад и быстрым уходом с выпада.

Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;

- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;

- отталкивание пальцами рук из упора о стену;

- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпад с наклоном туловища.

- покачивания и пружинящие движения на выпад; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

Занятие 24. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры);

- скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5 мин, между сериями упражнений – 8 мин);

- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз).

Занятие 25. Беговые перемещения:

- бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

- махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд.

После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;

- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;

- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для брейкинга и совершенствования техники;

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

Физические упражнения на гибкость и подвижности в суставах:

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Занятие 26. Активные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах

Развитие активной гибкости способствует улучшению выполнения упражнения с собственным весом тела и с внешним отягощением. К таким упражнениям относятся,

прежде всего, разнообразные маховые движения, повторные пружинистые движения в тренируемых суставах.

- Наклоны туловища вправо-влево, руки за головой;
- Пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол;
- Широкая стойка, в упоре согнувшись, ступни параллельны, медленно перейти в упор прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуть наружу;
- Стоя, ноги на ширине плеч, отвести руки назад, сцепив кисти в замок, наклониться вперед как можно ниже;
- Сидя на полу, вытянув ноги вместе, не меняя прямого положения спины, пружинящие наклоны к ногам.

Занятие 27. Пассивные упражнения для развития гибкости

Наиболее эффективными для улучшения пассивной гибкости являются плавно выполняемые принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц.

- И.П. — лежа лицом вниз, согнутые в локтях руки в замке на затылке (разгибание партнером туловища назад-вверх);
- И.П. — сидя, прямые руки назад (разведение выпрямленных рук за спиной партнером); И.П. — лёжа на спине, ноги в стороны (разведение ног с помощью партнера);
- И.П. — лежа лицом вниз, ноги согнуть в коленях, партнер сзади захватывает ноги за пальцы стоп (сгибание ног в коленных суставах партнером); Вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками);

И. п. – сед на полу, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину).

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЛЯ ГРУПП СОп-1, СОп-2, СОп-3 -75 часов СОп-4, СОп-5 – 104 часа

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств для совершенствования элементов и движений выполняемых танцором. Средствами специальной физической подготовки танцора являются элементы и движения, применяемые спортсменами в танцевальных выступлениях.

В каждом виде спорта, и в частности в танцевальном спорте, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности танцора должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

Упражнения для развития гибкости:

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы

мышц-антагонистов и при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Занятие 28. Наклоны. Упражнения для увеличения растяжки

- подготовительные упражнения: сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью;
- стоя, наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями);
- стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже. (ноги не сгибать);
- стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; сидя ноги врозь (широко) - наклон вперед с помощью.
- наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек.

Занятие 29. Шпагат - сед с предельно разведенными ногами. Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног. Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

- шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки);
- при выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад;
- полушпагат «улитка» - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально;
- прямой шпагат - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Занятие 30. Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

- подготовительные упражнения: круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно;
- выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой;
- наклоны назад, стоя спиной к стенке, до касания руками;
- стоя на коленях, руки вверх наклон назад (стремиться достать руками пол);
- мост из положения лежа; пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки;
- наклоном вперед из стойки врозь, руки вверх; поворотом на 180 градусов из упора на руках;
- разгибом из упора лежа на лопатках.

Занятие 31. Упор - это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры. Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

- упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены;
- упор углом - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол;
- упор - ноги горизонтально полу или чуть выше; удержание положений на полу;

- упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа;
- упор лежа сзади;
- переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием);
- толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение ($h=40$ см).

Занятие 32. Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках. Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

- стойка на лопатках - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину;
- стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину;
- стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову;
- стойка на руках на полу- тело прямое с опорой на кисти, лицом к стене с опорой ногами о стену.

Физические упражнения для развития координации

Улучшить координацию можно с помощью выполнения специальных или универсальных упражнений, которые дополнительно повышают показатели выносливости, гибкости и силы. Подобные комплексы улучшают работу опорно-двигательного аппарата, укрепляют и прорабатывают мышцы и суставы, развивают силу воли, скорость, концентрацию внимания на ощущениях.

Занятие 33. Прыжковые упражнения:

- прыжки стоя на обеих ногах желательно сопровождать разминочными круговыми движениями кистей, в локтях и плечах;
- прыжки с разножками, скручиваниями туловища, прыжки на одной ноге;
- перепрыжки с ноги на ногу;
- прыжки по точкам и перепрыгивания, выпрыгивания вверх;
- прыжки через низкий барьер;
- прыжки через скакалку.

Занятие 34. Упражнения на быстроту реакции:

- стоя, бросить мяч вверх на высоту 1—1,5 м, по-вернуться на 360° и поймать его;
- в прыжке поймать мяч, брошенный партнером;
- по сигналу свистка выполняется определенное действие — прыжок на месте, два свистка — приседание, три свистка — отжимание от пола, четыре свистка — хлопнуть в ладоши;
- поймать рукой мячик для тенниса, мяч отпрыгивает от стены или от пола, левой или правой рукой, по очереди.

Занятие 35. Кувырки — вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Они выполняются вперед, назад и в сторону; в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырки вперед могут выполняться и с полетом после толчка ногами.

- в упоре присев сгибание рук и наклоны головы до касания затылком пола;
- перекаты вперед и назад в группировке лежа на спине;
- из седа в группировке перекат назад и обратно вперед, отталкиваясь руками у головы.
- кувырок вперед из упора присев с опорой руками впереди ноги на расстоянии полшага

Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);
- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной и двумя руками.

Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление:

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; переходить от напряжения к расслаблению медленно, добываясь максимально большего количества «ступенек» перехода; переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро; последовательно расслаблять различные мышечные группы);
- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела;
- развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Физические упражнения на формирование и укрепление вестибулярного аппарата:

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд. На совершенствование функций равновесия существенное влияние оказывают специальные упражнения, которые повышают тонус мышц спины и всего тела, содействуют формированию правильной осанки. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки.

Занятие 38. Упражнения на удержания равновесия:

- встать ровно, расположить стопы на ширине таза; поднимать и опускать пятки обеих ног 8-10 раз;
- удерживать положение равновесия в верхней точке движения на 20 секунд;
- во время удержания положения равновесия совершать медленные повороты головой вправо-влево;
- перенесите вес тела на одну ногу, вторую ногу согнуть и отвести в сторону, раскрывая тазобедренный сустав; расположить стопу на внутренней поверхности прямой ноги; удерживать положение равновесия на 20-30 секунд;
- равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.
- «Пистолетик с опорой» - встать у опоры и взяться за нее рукой, спина прямая, ноги на ширине плеч, начиная сгибать правую ногу, медленно опускаться вниз, левую ногу постепенно выставлять вперед не касаясь пола, сделайте паузу на 0.5 секунд и вернуться в исходное положение в том же порядке. Упражнение для 2 года СОБ

Занятие 39. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата:

- стояние на одной ноге с изменением положения рук или (и) головы;

- первоначально изменение положения рук производить симметрично (руки вперёд – вверх – в стороны), в последующем переходить к асимметричным движениям (правая рука вперёд, левая вверх – правая рука вверх, левая в сторону и т. п.). Изменение положения головы производить первоначально без изменения положения рук, в последующем – одновременно с изменением положения рук, сначала симметричным (голова влево, руки в стороны – опустить голову, руки вперёд – запрокинуть голову, руки вверх и т. д.), а в дальнейшем асимметричным (правая рука вперёд, левая вверх, голова вправо – правая рука вверх, левая в сторону, голова влево – запрокинуть голову, левая рука вперёд, правая в сторону и т. д.).

- вращения головой и туловищем, стоя на месте;
- хождение по скамейке или низкому гимнастическому бревну;

Занятие 40. Сложные упражнения для тренировки вестибулярного аппарата:

- стояние на одной ноге с изменением положения рук и головы выполнять с закрытыми глазами, а также с открытыми глазами – на низком гимнастическом бревне;
- прыжки на месте с разворотом на 180 градусов;
- хождение по прямой спиной вперёд;
- хождение по прямой с одновременным вращением вокруг собственной оси;
- стояние на одной ноге с изменением положения рук и головы выполнять с закрытыми глазами на низком гимнастическом бревне, а также с открытыми глазами – на гимнастическом бревне, приподнятом над полом на 40-60 см;
- прохождения по высокому гимнастическому бревну.

Занятие 41 . Упражнения на укрепление мышц стабилизаторов:

- подтягивания, отжимания;
- планка с опорой на локти, обратная планка на прямых руках;
- «лодочка» из положения лежа на спине, ноги и плечи поднимаются над полом на 30-40 см, руки вытянуты за головой, опорой служат крестец и ягодицы;
- «обратная лодочка» исходное положение лежа на животе, руки и ноги поднимаются над полом на максимально возможную высоту ;
- приседания без отягощений.

Занятие 42 Упражнения для формирования вестибулярной устойчивости (музыкальное сопровождение):

- разучивание комбинации из базовых шагов без дополнительной координационной нагрузки (без рук, смен направления и т.д.) при музыкальном сопровождении 110–128 ударов в минуту;
- к освоенной комбинации из базовых шагов добавлялись движения руками, темп музыкального сопровождения остается тот же;
- освоенной комбинации из базовых шагов, выполняемых с движением рук, добавлялись вращения, темп музыкального сопровождения увеличивался до 120–135 ударов в минуту.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

**III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-1, СОп-2, СОп-3 - 174 часа
СОп-4, СОп-5 – 228 часов**

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм танцевальной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На учебно-тренировочном этапе до трех лет техническая подготовка направлена на дальнейшее освоение и совершенствование танцевальной техники.

Занятие 43. «Топрок» (Toprock) - это танец, вертикальная работа ногами (стоя). Руки работают во время топрока свободно, они задают определенный кач и гармонично дополняют танец. Называют еще топрок - верхний брейкданс. Дословно это слово переводится как «верхний кач» или «кач наверху».

Занятие 44 . «Сальса стэп» или «Сайд стэп» («Salsa rock», «Side step») - основой этого элемента стали базовые шаги из всем известной сальсы. Левая нога делает кик вперед, ставится в исходное положение, далее правая нога делает шаг в сторону. То же делается на другую сторону. Стопы располагаются параллельно друг другу при выполнении шагов. Нога ставится в сторону полностью. Никаких пяток и носков. Носки смотрят вперед. Можно носок той ноги, которая ставится в сторону, разворачивать немного во внутрь. Шаги могут выполняться в стороны, назад, вперед. Вес тела смещается на ногу, которая ставится в сторону (или назад) из исходного положения. Заключительная часть.

Занятие 45. Кик-стэп» («Kick step») – ноги поочередно выбрасываются вперед, выполняется с прыжком, это напоминает легкий удар по мячу. К примеру, на левой ноге делается прыжок, правая нога в это время выбрасывается вперед, она делает удар в воздухе, то есть кик. Можно выполнять это движение на месте, вокруг себя, перемещаясь вперед и назад. Кик также является основой многих других элементов топрока. Заключительная часть.

Занятие 46 . «Футворк» (Footwork - дословно - работа ногами) - представляет из себя шаги ногами по кругу или на месте, удары ногами под музыку, при этом почти весь вес тела держится на руках. Практически все элементы футворка выполняются на земле. Базовое положение ноги спереди рук (на корточках) – в приседе ноги согнуты в коленях, ступни на носках, колени немного разведены в стороны, левая рука (или правая при смене) ставится на пальцы возле внешней стороны ступни на расстоянии не более 10-15 сантиметров. Базовое положение ноги сзади рук – руки прямые стоят на пальцах на полу, ноги сзади согнуты в коленях (угол изгиба 90 градусов), ступни на носочках. Колени пола не касаются. Голова смотри вперед. Чтобы было понятно – это поза на четвереньках. Во время исполнения футворка можно менять направление движений. Шаги футворка обязательно нужно выполнять под музыку (в бит, в мелодию, в слова, в барабаны). Все движения этого стиля выполняются достаточно быстро. Футворк, как и топрок, постоянно развивающийся стиль. Сейчас уже проходят отдельные контесты (соревнования) по футворку. Заключительная часть.

Занятие 47. «Фриз» (от англ. «Freeze») – замирание, остановка тела на несколько секунд в одной определенной позе. Выполняется фриз, обычно, в конце танца. Хотя сейчас уже фриз могут использоваться как в начале, так и на протяжении всей танцевальной композиции. Фризы могут выполняться на голове, на руках, на локте, на плече и т.д. Заключительная часть.

Занятие 48. «Эир-бэби фриз» («Air baby») – опускаемся вниз в положение «на корточки», локоть правой руки сгибаем в положение 90 градусов, упираем его в колено (чуть выше самого локтя). Далее руку ставим на пол, поднимаем таз и опираемся коленом правой ноги на локоть, левая рука ставится немного вперед. Левая нога стоит на полу. Весь

вес нужно стараться переместить на согнутый локоть. Постепенно левую ногу можно отрывать от пола. **Заключительная часть.**

Занятие 49. «Сикстэп» («Six step») - на русский переводится как шесть шагов. Называется он так, потому что состоит из шести движений ног вокруг рук. Руки в данном элементе являются опорой. Происходит перемещение ног в разном положении, к тому же, переставляя ноги, их два раза надо скрещивать. Выполняется сикстэп из базового положения ноги сзади рук. В итоге получатся круговые пробежки (дорожки) ногами по полу. Делается в обе стороны. Голова смотрит вперед. **Заключительная часть.**

Занятие 50. «Сиси или кик аут» («СС», «kick out») – удары (кики) ногами поочередно в воздухе. Левая нога вытянута вперед, прямая, при повороте влево, ее ступня ставится на носок, правая нога, при этом, согнута в колене, в воздухе, делает удар (кик). Аналогично элемент делается на другую сторону. При выполнении элемента на левую сторону, левая рука стоит на полу, она служит опорой, правая рука в воздухе, прямая, поднята вверх. Можно ставить руку, которая в воздухе, на пояс. Элемент выполняется на обе стороны. **Заключительная часть.**

Занятие 51. - «Глайд на колене» («Knee glyde») – опускаемся вперед на колено правой ноги (либо левой) и делаем намного прокат тела вперед на этом колене. Как и все элементы брейк-данса, «Гоу даунс» сначала отрабатываются очень медленно. Скорость и четкость исполнения этих элементов нарабатывается со временем.

Занятие 52. «Виндмил» («Windmill», «Гелик») – вращение на полу с широко расставленными ногами. Вращение происходит за счёт маховых движений ног. Переход через спину должен происходить через район лопаток, чтобы снизить вероятность повреждения позвоночника. После перехода с лопаток голова упирается в пол, рука упирается в пресс для возможности произвести следующий заход. Существуют разновидности этого элемента, **один** из которых заключается в установке положения рук за спиной и, как следствие, после перехода со спины руки не задействованы. Далее поворачиваем тело по кругу, одна нога тянется прямо вверх, другая под ней совершает круговое движение вдоль пола, в момент первого маха тело плавно соскальзывает с руки на лопатки. Спина при этом находится на полу лишь частично, не касаясь копчиковым отделом пола. Далее той ногой, которая совершала оборот сделать мощный мах вверх, а другой ногой по кругу дальше по ходу движения за себя. При этом голова расположена либо на полу, либо у пола, чтобы было равновесие, при повороте тела, оно перемещается на руку на татла и далее по кругу. **Второй** и.п. полулежа, приподняв тело на согнутой руке, ноги широко раздвинуты и лежат на полу. Далее необходимо совершить мах ногой по кругу, при этом нога описывает в воздухе четкий круг до того момента, как она не выйдет на позицию напротив другой ноги, тогда другая продолжает движение следом за ней. Как только нога вышла на позицию, ноги перестают двигаться, движение делается за счет таза, а именно за счет поворота его вокруг оси, что создает иллюзию движения ногами, и за счет выгибания спины в области таза. Движение тем легче выполняется, чем быстрее скорость. На маленькой скорости необходимо помогать и придерживать тело при выходе со спины рукой, или руками. На маленькой скорости это возможно только используя татл, как рычаг для дальнейшего проворота. Геликоптер может выполняться как через голову, так и вообще без ее участия.

Занятие 53. «Гоу даунс» (Go downs) - это заходы на футворк, те элементы, которые соединяют топрок и футворк, а так же Top Rock и Freezes и Power Move. (дословно переводится как «опускаться вниз»). То есть с помощью этих элементов, танцор опускается на пол. Существует достаточно много различных «Гоу-даунс». Тем более, каждый опытный

танцор может придумать себе свой, оригинальный заход. «Гоу даунс» выполняется под определенный момент в музыке, в сильную долю).

Занятие 54. «Индиан стэп» («Indian step», другие названия – «Кросс ван», «кроссстэп») – шаги из исходного положения тела поочередно ногами крест накрест вперёд, при этом руки разводятся в стороны одновременно, не выше уровня плеч. Следует отметить, что вперед нога ставится на полную ступню, а не на пятку или носочек. Нога, которая остается сзади, уходит в носок. Весь вес тела смещается на ногу, которая ставится вперед. Когда впереди стоит правая нога её носок всегда направлен немного направо, левой, соответственно, влево. Ноги при выполнении индиан стэпа, и вообще всего топрока, немного согнуты в коленях. Существует масса вариантов этого движения: с прыжком, с разворотом тела на 180 градусов, с касанием рукой пола, в полуприсяде, с двойным шагом вперед, с поворотом на 90 градусов, с киком (движение ноги вперед в воздухе, напоминает удар по мячу), с двойным прыжком и другие. Элемент выполняется в обе стороны.

Занятие 55. «Индиан стэп кроссовер» (выполняется в обе стороны) – из исходного положения тела кик ногой вперед и захлест противоположной ногой в сторону, с отрывом от пола, либо без отрыва ноги, которая находится сзади – может быть вариант выполнения этого движения с касанием пола, с разворотом на 180 градусов, постепенным опусканием тела вниз, с перемещением в стороны, с удвоением на одну сторону и другие. Руки работают свободно, как бы дополняя движение.

Занятие 56. «Стархоп» - прыжки ногами в стороны и обратно – могут быть с приседанием, с удвоенным прыжком, с разворотом тела.

Занятие 57. «Сейлор стэп» - кики ногами в стороны – варианты: на месте, с перемещением вперед и назад. Перед изучением этого элемента желательно освоить движение «кик-стэп».

Занятие 58. Бэк стэп («Back step») – техника выполнения элемента такая же, как у сальса рок стэп, только нога делает шаг не в сторону, а назад.

Занятие 59. «Кик-стэп» («Kick step») - ноги поочередно выбрасываются вперед, выполняется с прыжком, это напоминает легкий удар по мячу. К примеру, на левой ноге делается прыжок, правая нога в это время выбрасывается вперед, она делает удар в воздухе, то есть кик. Можно выполнять это движение на месте, вокруг себя, перемещаясь вперед и назад. Кик также является основой многих других элементов топрока.

Занятие 60. «Кик аут» («Kick out») - правая нога ставится на пол вперед, левая отрывается от пола и делает небольшой мах (кик) в левую сторону, аналогично и левой ногой. При быстром выполнении элемента на ногу, которая ставится вперед, выполняется прыжок.

Занятие 61. «Кик тёрн» («Kick turn»)- правая нога ставится на пол вперед на пятку, левая остается на носочке и делается поворот в правую сторону, аналогично другой ногой. Возможны перемещения в стороны при выполнении этого элемента.

Занятие 62. «Чарли рок» («Charlie Rock») - правая нога ставится вперед внутренней стороной стопы, носок обращен в правую сторону, левая стоит сзади, носок в левую сторону, пятка вправо, делаем одновременно разворот ног друг от друга и правая нога шагает назад за левую. И потом снова шагает вперед.

Занятие 63. «Крисс-кросс» («Kris cross») - прыжки ногами на месте из исходного положения крест на крест.

Все элементы топрока можно смешивать, соединять друг с другом, причем в разной последовательности. Шаги необходимо стараться делать жестко и уверенно. Чтобы добиться хорошего танцевального результата, необходимо постоянно отрабатывать эти элементы и шаги под музыку.

Упражнения для групп СОп-4, СОп-5

Занятие 64. - «Фри стэп» – переводится как три шага. Выполняется из исходного положения сзади. На счет раз, тело поворачивается в правую сторону, левая нога прямая выносится вперед, правая согнута в колене. Ступня левой ноги стоит на пятке, правой – на носочке. Левая рука стоит на полу, правая – прямая в воздухе. На счет два – происходит смена положения ног. Правая нога выпрямляется, а левая сгибается в колене и ставится на носок. На счет три тело разворачивается в правую сторону, и ноги ставятся в исходную позицию.

Занятие 65. - «Кофи грайндер» – это своеобразная подсечка ногой. Выполняется на обе стороны. Исходное положение – левая нога согнута в колене, ступня на носочке, правая прямая, отведена в правую сторону. Правой ногой делается мах в левую сторону, по кругу параллельно полу, и левая нога перепрыгивает через прямую правую ногу. Руки работают как опора.

Занятие 66. - «Этомик сикстэп»- сикстеп, который делается по кругу. Отличие в том, что на шаг три, корпус поворачивается в сторону на 90 градусов. А на шаг шесть еще на 90 градусов. В общем, из исходного положения ноги сзади рук, делая этомик сикстэп, корпус тела на шестой шаг поворачивается на 180 градусов. А когда выполняется классический сикстэп, разворотов корпуса не предусмотрено. Голова всегда направлена вперед.

Занятие 67. - «Слинг», слинг волк» – исходное положение ноги сзади рук, вся опора на руках, на счет раз левая нога делает небольшой шаг в центр к рукам, далее правое колено ставится на левую пятку и на счет два делается поворот (кик) правой ступни в правую сторону. Элемент выполняется на обе стороны. Перемещение в стороны в данной позиции – это «слинг волк».

Занятие 68.- «Флоу сальса» - перемещения ног по кругу, немного согнутых в коленях, вокруг рук. Вес тела на руках. Выполняется против часовой стрелки из исходного положения ноги сзади рук. На счет раз левая нога делает небольшой шаг вперед. На счет два, правая нога подставляется к левой ноге. На счет три – левая нога шагает за правую. На счет четыре – правая нога ставится снова рядом с левой ногой. Ноги перемещаются маленькими и быстрыми шажками.

Занятие 69. «Ни волк» - выполняется как «Флоу сальса», только при этом необходимо еще опускаться на колени. На счет раз – левое колено ставится на пол. На счет два – правое колено подставляется к левому колену. На счет три – левая нога поднимается с колена и ставится за правую ногу. На счет четыре – правая нога подставляется к левой ноге.

Занятие 70. «Боди ролл» («Body roll» or «Belly roll») - своеобразные прокаты тела по полу, делаются в обе стороны.

Занятие 71. «Фронт кикс» («Front kicks») - в полуприсяде, ноги одновременно ставим на пятки и возвращаем обратно, сгибая в коленях, выполняется на обе руки поочередно.

Занятие 72. «Долфин» («Dolhin») - движение напоминает ныряние дельфина и дословно переводится как «дельфин». Выполняется следующим образом. Прямые руки ставятся на пол, левая нога ставится на носок, правая нога поднята в воздух и согнута в колене так, чтобы ступня смотрела вверх. Далее руки медленно сгибаются в локтях, голова и плечи уходят вниз, постепенно ложимся на грудь. Опора на руках и левой ноге, правая делает кик вверх и постепенно тело опускается волной вниз.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при занятиях в танцевальном зале и выполнении сложных танцевальных элементов;
- Название выполняемых упражнений и танцевальных элементов;

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять основные технические элементы и танцевальные связки;

IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП СОп-1, СОп-2, СОп-3 - 50 часов СОп-4, СОп-5 – 57 часов

Занятие 73 . Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Содержание: 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

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой
- Понятие «здорового образа жизни»

Уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой
- Рассказать о формировании личностных качеств в системе занятий танцевальным спортом.

Занятие 74 . История возникновения олимпийского движения

Содержание: Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Новые виды спорта Олимпийских игр.

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие олимпийского движения
- Понятие, роли и обязанности Международного Олимпийского комитета

Уметь:

- Рассказать поэтапно историю возникновения олимпийского движения
- Рассказать о новых видах спорта в Олимпийском движении

Занятие 75. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины танцевальных упражнений. Правила и формы записи танцевальных элементов. Термины общеразвивающих и специальных упражнений.

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.

Уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

Занятие . Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в танцевальном зале
- Правила пользования спортивным инвентарем.

Уметь:

- Пользоваться спортивным инвентарем.

Занятие 76. Предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении занятий;
- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки обучающихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом обучающихся, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения обучающихся в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающихся медицинского допуска;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений ОФП, СФП;
- технику безопасности при занятиях в танцевальном зале;

Обучающиеся должны уметь:

- подобрать подходящую одежду и обувь для занятий спортом;

- выполнять физические упражнения согласно правилам предосторожности.

Занятие 77 . Правила и регламент проведения соревнований по брейкингу.

Содержание: Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях. Участники соревнований, их права и обязанности. Значение соревнований, их цели и задачи.

Обучающиеся должны знать:

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

Уметь:

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

Занятие 78 . Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.

Содержание: Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки. Принципы тренировки: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Построение разминки на соревнованиях. Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности. Стадии формирования двигательных навыков. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

Занятие 79. Психологическая подготовка. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психологическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

Обучающиеся должны знать:

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Обучающиеся должны уметь:

- управлять своим психологическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;

- быть готовым выполнять спортивное действие;
- вести борьбу до конца.

V. ТЕМА -УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ГРУПП СОп-1, СОп-2, СОп-3 - 21 час

СОп-4, СОп-5 – 26 часов

Содержание: Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки танцоров. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования (джемы, баттлы) выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств становления танцора, технической, тактической и психической подготовленности.

Обучающиеся должны знать:

- систему присвоения спортивных разрядов;
- систему проведения спортивных соревнований по брейкингу (личные, командные)

Обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться на спортивном соревновании (порядок формирования протоколов)

VI. ТЕМА -ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

ДЛЯ ГРУПП СОп-1, СОп-2, СОп-3 - 4 часа

СОп-4, СОп-5 – 5 часов

Содержание: Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Обучающиеся должны знать:

- терминологию брейкинга;
- правила брейкинга;

Обучающиеся должны уметь:

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

VII . ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СОп-1, СОп-2, СОп-3 -8 часов

СОп-4, СОп-5 – 16 часов

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-1, СОп-2, СОп-3

По итогам освоения Программы применительно к этапам продвинутого уровня подготовки лицу, проходящему спортивно-оздоровительную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на продвинутом уровне (спортивно-оздоровительного этапа):

- 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.

Обучающиеся должны:

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

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ техники танца, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся учебно-тренировочной групп до трех лет.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке

обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-4, СОп-5

По итогам освоения Программы применительно к продвинутому уровню подготовки лицу, проходящему спортивно-оздоровительную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической и технической подготовленности;
- получить знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной-оздоровительной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень освоения техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития, выполнение соответствующей технической программы обучающимися, выполнение разрядных норм у обучающихся групп продвинутого уровня (этап спортивной-оздоровительный) свыше трех лет.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности, а также уровень технического мастерства обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

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

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

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

ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг» СПб ГБОУ СШОР «Комета».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

- 1 Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2004 г
- 2 Мякинченко Е.Б. «Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта». 2008, ТВТ Дивизион, Москва
- 3 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность: Гимнастика». Москва, «Просвещение», 2014
- 4 Браиловская Л. В. Самоучитель по танцам/ Л. В. Браиловская. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2003.
- 5 Хаустов В. В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла/ В. В. Хаустов. – Ростов-н/Д.: 1999
- 6 Шишкина В. А. Движение + движение/ В. А. Шишкина. – М.: Просвещение, 1992
- 7 Брошюра «Руководство по растяжке мышц и связок»-М, 2000.
- 8 Белова Е. «Ракурсы танца»-М, 2002
- 9 Иванов П.А. «Брейк-данс» - Москва, 2005
- 10 Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Г.В. Барчукова. - М.: КноРус, 2012.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. слайды,
2. слайд-фильмы,
3. видеофильмы образовательные,
4. учебные кинофильмы,
5. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay.HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

Интернет-ресурсы

- 1 <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
19. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.org/>
- Международный Олимпийский Комитет
20. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
21. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
22. <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно
23. доступа к образовательным ресурсам»
24. <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
25. <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно - образовательных ресурсов
26. <http://www.rusdsu.ru> - Союз танцевального спорта России
27. <http://www.fts.spb.ru> - Федерация брейкинга Санкт-Петербурга