



**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**

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг»**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 августа 2024 № 887; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказа Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

### **Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

**Авторы разработчики:**  
Пшеницына Е.В., инструктор-методист  
Колокольников Д.А., старший тренер-преподаватель

Санкт-Петербург  
2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|               |   |    |
|---------------|---|----|
| <b>I.</b>     | <b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>  | 3  |
| <b>1.1.</b>   | Пояснительная записка   | 3  |
| <b>1.2.</b>   | Цель, задачи и планируемые результаты дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 4  |
| <b>1.3.</b>   | Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности   | 5  |
| <b>II.</b>    | <b>ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>   | 6  |
| <b>2.1.</b>   | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки      | 6  |
| <b>2.2.</b>   | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 9  |
| <b>2.3.</b>   | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 10 |
| <b>2.4.</b>   | Годовой учебно-тренировочный план   | 19 |
| <b>2.5.</b>   | Календарный план воспитательной работы  | 23 |
| <b>2.6.</b>   | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним  | 28 |
| <b>2.7.</b>   | Планы инструкторской и судейской практики   | 35 |
| <b>2.8.</b>   | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств  | 38 |
| <b>2.8.1.</b> | Медико-биологическое обеспечение обучающихся  | 39 |
| <b>2.8.2.</b> | Планы применения восстановительных средств  | 41 |
| <b>III.</b>   | <b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>   | 44 |
| <b>3.1.</b>   | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.  | 44 |
| <b>3.2.</b>   | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 46 |
| <b>3.3.</b>   | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки | 46 |
| <b>IV.</b>    | <b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БРЕЙКИНГ»</b>  | 51 |
| <b>V.</b>     | <b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b>  | 51 |
| <b>VI.</b>    | <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>  | 52 |
| <b>6.1.</b>   | Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки   | 52 |
| <b>6.1.1</b>  | Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки   | 54 |
| <b>6.2.</b>   | Обеспечение спортивной экипировкой  | 56 |
| <b>6.2.1</b>  | Перечень дополнительной экипировки, необходимого для реализации программы спортивной подготовки, не включенного в ФССП  | 57 |
| <b>6.3.</b>   | Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 59 |
| <b>6.4.</b>   | Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 60 |
| <b>6.5.</b>   | Сетевая форма реализации Программы  | 60 |
| <b>6.6.</b>   | <b>Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>   | 61 |
| <b>VII.</b>   | <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>   | 63 |

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин по виду спорта «брейкинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 27 августа 2024 № 887 (далее – ФССП); основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказами «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634); «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999); 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 мероприятий».

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки танцоров в период прохождения спортивной подготовки в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета» (далее - СПб ГБУ ДО СШОР «Комета») и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку танцоров, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы спортивной подготовки, направленной на всестороннее физическое и нравственное воспитание, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные, промежуточные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТЭ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «брейкинг» на различных этапах многолетней подготовки.

Возрастные параметры лиц, проходящих спортивную подготовку в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» по отдельным этапам спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6 лет, желающие заниматься брейкингом. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 9 лет. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Обучающиеся, имеющие разряд «кандидат в мастера спорта» по виду спорта «брейкинг», не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет. Обучающиеся, имеющие спортивное звание «Мастер спорта России» по виду спорта «брейкинг», не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

## **1.2. Цель, задачи и планируемые результаты дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение осознанно принимать понятие недопустимости допинга в спорте; умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **1.3. Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.**

«Брейк-данс» (американское – «Брейкинг», break (англ.) – ломаный) является ярким, зажигательным и энергичным танцем с элементами акробатики, гимнастики и восточных единоборств. Брейкинг входит в так называемую, распространённую среди молодых людей, культуру «хип-хоп». В России он появился в конце 80-х, но пользоваться популярностью среди молодежи начал во второй половине 90-х. Мода на данное танцевальное направление у подростков объясняется как его эмоциональной доходчивостью, так и остротой вызываемых переживаний, предельно активными выразительными двигательными возможностями, актерским мастерством и состязательной борьбой. Брейкинг – это и спорт, и танец и искусство.

#### **Номер во всероссийском реестре видов спорта**

| <b>Наименование вида спорта</b> | <b>Номер-код вида спорта</b> | <b>Наименование спортивной дисциплины</b> | <b>Номер –код спортивной дисциплины</b> |
|---------------------------------|------------------------------|---|---|
| Брейкинг                        | 086                          | брейкинг                                  | 086 008 1 8 1 1 Я                       |
| Брейкинг                        | 086                          | брейкинг-командные соревнования           | 086 009 1 8 1 1 Ф                       |

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки согласно Приложения № 1 к настоящему ФССП.

Таблица 1

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Приложение № 1 к настоящему ФССП)**

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

\* - Администрация СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировом этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг»;

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

Непривышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

Непривышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании годового учебно-тренировочного плана и индивидуальных планов.

Возраст спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается, при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «брейкинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований и выполнения разряда «Кандидат в мастера спорта России».

Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается, при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «брейкинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований и выполнения разряда «Мастер спорта России».

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

на этапе начальной подготовки первого года обучения зачисляется ребенок, сдавший все нормативы по общей физической, специальной физической подготовки

с учетом возраста лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «брейкинг» (далее – контрольные нормативы) и набравший необходимое количество баллов. А также тесты индивидуального отбора (далее – тесты) (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год). Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов. Так же необходимо предоставить сертификат о прохождении курса РУСАДА и документы согласно регламенту работы приемной комиссии, в том числе справку от педиатра с указанием группы здоровья (1 раз в год);

на этапе начальной подготовки свыше года - сдача контрольных нормативов, тестов, выполнение требований к результатам прохождения Программы и предоставление медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на учебно-тренировочном этапе - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки, выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год), текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», а также выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год) и сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе высшего спортивного мастерства – сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивного звания «мастер спорта России»), выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Объем тренерско-преподавательской работы определяется астрономическими часами (60 минут).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» реализуются следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Программа содержит комплекс основных параметров подготовки танцоров в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 10 и более лет спортивной подготовки на следующих этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

**Основные задачи этапа начальной подготовки** (3 года) - вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по брейкингу, направленную на создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, кроме того реализуется гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и освоение базовых элементов танца, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**На учебно-тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки** отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование базовых и разучивание более сложных элементов, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

**Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений)** – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Критериями оценки качества и эффективности деятельности Организации на различных этапах спортивной подготовки являются:

На этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава спортсменов.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «брейкинг»;
- состояние здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов

спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы представлен в Таблице 2.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**  
(Приложение № 2 к настоящему ФССП)

Таблица 2

| Этапный норматив                         | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|--|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|  | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Максимальная продолжительности 1 занятия | 2                                  | 2          | 3   | 3              | 4   | 4                                   |
| Максимальное количество часов в день     | 2                                  | 3          | 3   | 4              | 8   | 8                                   |
| Количество часов в неделю*               | 4,5                                | 6          | 8   | 10             | 16  | 18                                  |
| Общее количество часов в год             | 234                                | 312        | 416   | 520            | 832   | 936                                 |

\* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 52 недели.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

## **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Спортивная подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- 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 3

| Тип тренировки      | Форма организации   | Возможные преимущества   |
|---------------------|---|--|
| Групповая           | Выполняется коллективом спортсменов согласно 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 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 спортсменамдается 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, организуя 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).

### **В часовой объем учебно-тренировочного занятия входит:**

#### ***Вводная часть***

В водной части необходимо создать рабочую обстановку, организовать построение, отметить в журнале присутствующих на занятии, довести тему занятия и ее направленность. Поставить перед обучающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Провести инструктаж по предупреждению травматизма и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

#### ***Подготовительная часть***

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Разминка осуществляется в соответствии с целями и задачами тренировочного занятия. Подбор упражнений происходит в соответствии с программой по виду спорта и соблюдением методики их проведения.

#### ***Основная часть***

В процессе занятия обучающиеся должны выполнять упражнения только после разминки. Необходимо подбирать упражнения в соответствии с избранным видом спорта и строго придерживаться принципов доступности и последовательности выполнения упражнений. Необходимо учить обучающихся следить за соблюдением дистанции и игровым пространством, избегать возможности получения травмы. Не допускается оставлять обучающихся одних без контроля в помещении спортивного зала и спортивных площадок. В конце основной части применяется игровой метод и др. для повышения плотности занятия.

### *Заключительная часть*

В заключительной части занятия применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Тренер-преподаватель проводит построение, беседует с детьми, происходит разбор тренировочного занятия и ошибок. Тренер-преподаватель замеряет пульс у обучающихся и спрашивает самочувствие.

### *По окончании занятия*

Проверить порядок или убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Провести визуальный осмотр спортивного зала и раздевалок. Убедиться, что все обучающиеся группы покинули место проведения занятий.

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

**Индивидуальные планы.** Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства).

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, в которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена:

- уровень развития физических качеств;
- степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками;
- индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в официальных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена составляется на основе ЕКП Минспорта России, Календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Санкт-Петербурга.

По итогам учебно-тренировочного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей:

- количество стартов, в которых спортсмен принял участие;
- результаты участия в соревнованиях.

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

Основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные 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 тренировочные занятия.** Задача самостоятельного тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня.

Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора 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 1-2ч.

Структура оздоровительного 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 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.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, определенных Федеральным стандартом по виду спорта «брейкинг».

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (Приложение № 3 к настоящему ФССП)**

Таблица 4

| N<br>п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки<br>(количество суток) |
|----------|---------------------------------------|---|
|----------|---------------------------------------|---|

|  |   | (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|--|---|--|---|---|-------------------------------------|
|  |   | Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |   |  |   |   |                                     |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -  | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -  | 14  | 18  | 21                                  |
| 1.3.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -  | 14  | 18  | 18                                  |
| 1.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -  | 14  | 14  | 14                                  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |   |  |   |   |                                     |
| 2.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -  | 14  | 18  | 18                                  |
| 2.2.   | Восстановительные тренировочные мероприятия   | -  | -   | До 10 суток                                   |                                     |
| 2.3.   | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | -  | -   | До 3 суток, но не более 2 раз в год           |                                     |
| 2.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год                    |   | -   | -                                   |
| 2.5.   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | -  | До 60 суток   |   |                                     |

### Объем соревновательной деятельности

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут

выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

### ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (Приложение № 4 к настоящему ФССП)

Таблица 5

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Контрольные                  | 2                                  | 2          | 2   | 2              | 2   | 2                                   |
| Отборочные                   | -                                  | 1          | 1   | 1              | 2   | 3                                   |
| Основные                     | 1                                  | 2          | 2   | 2              | 3   | 4                                   |

\* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренным Календарем соревнований СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год (далее – Календарь).

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Календарем, согласованный решением педагогического совета и утвержденного директором учреждения. Календарь опубликован на официальном сайте информационно-телекоммуникационной сети интернет в разделе «Документы». На 2025 учебно-тренировочный год Календарь представлен в Приложении № 9.

Спортивные соревнования проводятся с целью развития брейкинга в Российской Федерации.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- выявление сильнейших спортсменов для формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- отбор спортсменов в спортивные сборные команды Российской Федерации для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации;
- подготовка спортивного резерва;
- популяризации брейкинга среди детей и подростков Российской Федерации и Санкт-Петербурга;
- выполнения разрядных нормативов (в соответствии с ЕВСК);
- повышения спортивного мастерства;
- обмена опытом работы;
- пропаганда здорового образа жизни.

Частными задачами проведения соревнований являются:

- воспитать эстетические и нравственные качества спортсменов;
- повысить спортивное мастерство танцоров.

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 выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие танцоров в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (согласно разделу III ФССП):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «брейкинг»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования по брейкингу проводятся по спортивным дисциплинам, включенными во Всероссийский реестр видов спорта:

- брейкинг;
- брейкинг – командные соревнования

В спортивной дисциплине «брейкинг» каждый спортсмен может участвовать на соревновании только в одной возрастной группе.

В спортивной дисциплине «брейкинг – командные соревнования» каждый спортсмен может участвовать на соревновании только в одной команде и только в одной возрастной группе. Формат команды определяется Положением о соревновании.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных Соревнований.

В спортивной дисциплине «брейкинг» принимать участие в соревнованиях могут спортсмены в следующих возрастных группах:

- мужчины, женщины (19 лет и старше);
- юниоры, юниорки (16 – 18 лет);
- юноши, девушки (13 – 15 лет);
- юноши, девушки (10 – 12 лет);
- мальчики, девочки (7 – 9 лет).

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

В спортивной дисциплине «брейкинг - командные соревнования» принимать участие в соревнованиях могут спортсмены в следующих возрастных группах:

- мужчины – 19 лет и старше;
- юниоры, юниорки (16 – 18 лет);
- юноши и девушки (14 – 15 лет);
- юноши и девушки (10 – 15 лет).

В официальных спортивных соревнованиях всероссийского уровня вспортивных дисциплинах возрастной группы без ограничения возраста (мужчины, женщины) допускаются спортсмены, достигшие возраста 16 лет, если уровень их спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы, указанной в Положении о соревновании.

### **Виды разрядов и званий**

Звания и разряды в брейкинге присваиваются спортсменам за выполнение норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации.

Спортивные звания и спортивные разряды присваиваются спортсменам по возрастным группам:

- без ограничения верхней границы возраста — мужчины, женщины;
- с ограничением верхней границы возраста — юниоры и юниорки, юноши и девушки, мальчики и девочки.

Минимальный возраст танцора для получения юношеского спортивного разряда — 7 лет.

Спортивные звания в брейкинге:

- мастер спорта России международного класса — с 16 лет;
- мастер спорта России — с 14 лет.

Спортивные разряды в брейкинге:

- кандидат в мастера спорта — с 14 лет;
- первый спортивный разряд — с 11 лет;
- второй спортивный разряд — с 7 лет;
- третий спортивный разряд — с 7 лет;
- первый юношеский спортивный разряд — с 7 лет;
- второй юношеский спортивный разряд — с 7 лет;
- третий юношеский спортивный разряд — с 7 лет.

## **Виды спортивных соревнований по брейкингу**

### **Международные соревнования**

Олимпийские игры

Юношеские Олимпийские игры

Чемпионат мира

Чемпионат Европы

Кубок Европы

Международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП

### **Всероссийские соревнования**

Чемпионат России

Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации

Всероссийская Спартакиада Сильнейших

Всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП

Кубок России

Первенство России

Всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП

**Межрегиональные соревнования**

Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов

Чемпионаты г. Москвы, Санкт-Петербурга

Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов

Первенства г. Москвы, Санкт-Петербурга

Межрегиональные спортивные соревнования, включенные в ЕКП

**Соревнования субъекта Федерации и муниципального образования**

Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и Санкт-Петербурга)

Кубок субъекта Российской Федерации

Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и Санкт-Петербурга)

Межрегиональные спортивные соревнования, включенные в ЕКП

Официальные физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации

Чемпионат муниципального образования

Первенство муниципального образования

Официальные спортивные соревнования муниципального образования

Официальные физкультурные мероприятия муниципального образования

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**  
**Примерный годовой учебно-тренировочный план**

Таблица 6

| № п/п   | Виды подготовки и иные мероприятия  | Этапы и годы подготовки   |                |  |            |   |                                     |
|---|---|---------------------------|----------------|--|------------|---|-------------------------------------|
|   |   | Этап начальной подготовки |                | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |            | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года   | Свыше года  | До трех лет               | Свыше трех лет |  |            |   |                                     |
| Недельная нагрузка в часах*   |   |                           |                |  |            |   |                                     |
|   | 4,5   | 6                         | 10             | 16   | 20         | 24  |                                     |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |   |                           |                |  |            |   |                                     |
|   | 2   | 2                         | 3              | 3  | 4          | 4   |                                     |
| Наполняемость групп (человек)   |   |                           |                |  |            |   |                                     |
|   | 10  | 10                        | 8              | 8  | 2          | 2   |                                     |
| 1   | Общая физическая подготовка   | 82                        | 84             | 83   | 84         | 92  | 85                                  |
| 2   | Специальная физическая подготовка   | 35                        | 103            | 75   | 104        | 166   | 187                                 |
| 3   | Участие в спортивных соревнованиях  | 5                         | 9              | 21   | 26         | 50  | 103                                 |
| 4   | Технико-тактическая подготовка  | 93                        | 94             | 174  | 229        | 366   | 393                                 |
| 5   | Теоретическая, психологическая подготовка   | 14                        | 19             | 50   | 57         | 92  | 94                                  |
| 6   | Инструкторская и судейская практика   | 0                         | 0              | 4  | 5          | 33  | 37                                  |
| 7   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5                         | 3              | 8  | 15         | 33  | 37                                  |
| <b>Общее количество часов в год</b>   |   | <b>234</b>                | <b>312</b>     | <b>416</b>   | <b>520</b> | <b>832</b>                                    | <b>936</b>                          |

\* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Спортивная тренировка как обучения спортсменов включает физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Спортсмен совершенствует свое мастерство и выполняет упражнения, приемы и действия в постоянно усложняющихся соревновательных условиях. Многократное выполнение соревновательного упражнения – основной вид подготовки, который называется интегральным.

**Физическая подготовка.** Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники. Подразделяется на общую и физическую.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – процесс всестороннего физического развития человека, процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоническое физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки, достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* – основа поддержания спортивной формы, быстрого освоения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и возможности переносить большие учебно-тренировочные, а также соревновательные нагрузки. Средствами СФП являются упражнения вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями.

**Техническая подготовка.** Она связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразия которых делятся на:

*Общеподготовительные* – для всесторонней подготовки спортсмена;

*Специально-подготовительные* – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

*Соревновательные* – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

*Словесные методы* активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят корректизы в учебно-тренировочный процесс.

*Наглядные методы* включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

**Тактическая подготовка.** Она обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного

состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой.

**Психологическая подготовка.** Она способствует развитию психических, волевых качеств и созданию психической готовности спортсмена к соревнованиям, направлена на реализацию потенциальных возможностей человека и достижение оптимального результата. Правильно организованная психологическая подготовка помогает спортсмену, имеющему хорошую физическую и техническую подготовленность, управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях; быть уверенным в собственных силах; быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие); вести борьбу до конца; противостоять различным раздражителям и помехам; самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая 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.

**Теоретическая подготовка.** Она является обязательной составной частью тренировки. Ускорить рост спортивного мастерства, достичь в спорте вершин можно лишь тогда, когда спортсмен обладает общими и специальными знаниями. Интеллектуальное образование включает знание: закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки; основ современной техники выполнения упражнений; приемов и действий; о гигиене, режиме дня и питания; профилактике травматизма; основ массажа.

Спортсмен должен знать требования к планированию тренировки, методы и средства развития физических качеств и совершенствование технических действий, уметь самостоятельно и грамотно вести дневник тренировки (спортсмена), знать правила соревнований.

**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 выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки,

комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

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.

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

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

Примерный календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п | Направление работы                     | Мероприятия   | Сроки<br>проведения | Форма отчета  |
|----------|--|---|---------------------|---|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b> |   |                     |   |
| 1.1.     | Судейская практика                     | <p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда;</li> <li>- организация психологического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся.</li> <li>- проведение лекций, бесед, (права и обязанностей спортсменов на соревнованиях, требованиях к спортивной форме, функции спортсменов, система оценок, нарушение правил во время проведения соревнований);</li> <li>- разбор судейства на всероссийских и международных соревнований.</li> </ul> | В течение года      | Годовой учебно-тренировочный план (для обучающихся соответствующих групп) |
| 1.2.     | Инструкторская практика                | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с</li> </ul>   | В течение года      | Годовой учебно-тренировочный план   |

|      |   |   |                |  |
|------|---|---|----------------|--|
|      |   | поставленными задачами;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе.  |                | (для обучающихся соответствующих групп)  |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                |  |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных мероприятий, соревнований, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;<br>- реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью. | В течение года | Режим учебно-тренировочного процесса.<br><br>Участие в конкурсах.                              |
| 2.2. | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).  | В течение года | Режим учебно-тренировочного процесса.  |
| 2.3  | Медицинское направление   | - создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;<br>- составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований;<br>- четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния;<br>- организацию плановых медицинских осмотров обучающихся;<br>- обязательное медицинское обследование;<br>- соблюдение питьевого режима.   | В течение года | Режим учебно-тренировочного процесса.<br><br>Организация прохождения углубленного медицинского |

|      |   |   |                | обследования<br>для<br>обучающихся<br>соответствующих групп               |
|------|---|---|----------------|---|
| 2.4. | Просветительское направление  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация деятельности с обучающимися по профилактике приема допинга, а также, гигиены спорта;</li> <li>- организация деятельности с родителями по профилактике приема допинга гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена;</li> <li>- пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни);</li> <li>- культивирование идеалов мужества, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи.</li> </ul> | В течение года | Режим учебно-тренировочного процесса.                                     |
| 2.5. | Диагностическое направление   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:</li> <li>- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;</li> <li>- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей).</li> </ul>  | В течение года | Режим учебно-тренировочного процесса.                                     |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |   |                |   |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, | Беседы, встречи, диспуты, уроки другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года | Режим учебно-тренировочного процесса.<br><br>Фото и (или) видео фиксация. |

|   |   |  |                |  |
|---|---|--|----------------|--|
|   | традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) |  |                |  |
| 3.2.                                    | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | <p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках (организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки);</li> <li>- уроке мужества, посвященному Дню Победы «Подвигу народа жить в веках»;</li> <li>- беседе к Международному Олимпийскому дню;</li> <li>- беседе ко Дню снятия блокады Ленинграда (возложение цветов);</li> <li>- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;</li> <li>- просмотр соревнований;</li> <li>- оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий.</li> </ul> | В течение года | <p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Фото и (или) видео фиксация.</p> |
| <b>4. Развитие творческого мышления</b> |   |  |                |  |
| 4.1.                                    | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | <p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> </ul>  | В течение года | <p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p>                                     |

|      |   |  |                |   |
|------|---|--|----------------|---|
|      |   | - правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов.  |                |   |
| 4.2. | Иные мероприятия  | - участие в мероприятиях, посвященных Новому году;<br>- участие в Дне открытых дверей, посвященному Дню Танца;<br>- во время проведения учебно-тренировочных мероприятий проведение игр:<br>* на развитие творческого воображения и на психологическую активизацию творчества;<br>* на поиск и обоснование возможных причин и последствий;<br>* на построение ситуации по алгоритму;<br>* на стратегическое развитие мышления (игра «Разнобой», эстафеты, игра «Шарады», игра «Знатоки спорта», игра «Блиц-турнир» и т.п.) | В течение года | Режим учебно-тренировочного процесса.<br><br>Фото и (или) видео фиксация. |
| 5.   | <b>Работа с родителями</b>  |  |                |   |
| 5.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитания в семье       | - формирование общих подходов к воспитанию ребенка, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося;<br>- организация работы по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.   | В течение года | Режим учебно-тренировочного процесса.                                     |
| 6.   | <b>Работа с общеобразовательными учреждениями</b>   |  |                |   |
| 6.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование успеваемости обучающихся | - уделение внимания успеваемости обучающихся в школе, при необходимости налаживание отношений с учителями общеобразовательных школ, где учатся обучающиеся;<br>- вести систему проверки успеваемости, индивидуальные беседы с обучающимися.  | В течение года | Режим учебно-тренировочного процесса.                                     |

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

### **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 Подпавшаяся 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.

### **Общая информация**

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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».

### **План антидопинговых мероприятий**

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Таблица 8

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

| Спортсмены | Содержание мероприятия и его форма              |                                 | Ответственный за проведение мероприятия  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия                                      |
|------------|---|---------------------------------|--|------------------|---|
|            | Вид программы                                   | Тема                            |  |                  |   |
|            | «Веселые старты»                                | «Честная Игра»                  | Тренер-преподаватель   | 1-2 раза в год   | Пример программы мероприятия (приложение №2)                                |
|            | Теоретическое занятие                           | «Ценности спорта. Честная игра» | Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе         |
|            | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с |                                 | Тренер-преподаватель   | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по |

|                                  |  |  |   |                |  |
|----------------------------------|--|--|---|----------------|--|
| <b>Этап начальной подготовки</b> | международным стандартом «Запрещенный список») |  |   |                | проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3).   |
|                                  | Антидопинговая викторина                       | «Играй честно»   | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | По назначению  |  |
|                                  | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                |  | Спортсмен   | 1 раз в год    | Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>  |
|                                  | Родительское собрание                          | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель                                  | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации |

|  |   |  |  |                |  |
|--|---|--|--|----------------|--|
|  |   |  |  |                | (приложения №4 и №5).  |
|  | 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 | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
| <b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> | Веселые старты                                    | «Честная игра»   | Тренер-преподаватель   | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение №2)   |
|  | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                   |  | Спортсмен  | 1 раз в год    | Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triangular.net">https://newrusada.triangular.net</a> |
|  | 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 | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
|  | Родительское собрание                             | «Роль родителей в процессе   | Тренер-преподаватель   | 1-2 раза в год | Научить родителей пользоваться сервисом  |

|   |                                 |  |  |                |  |
|---|---------------------------------|--|--|----------------|--|
|   |                                 | формирования антидопинговой культуры»  |  |                | по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3).<br><br>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №6). |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства,</b><br><br><b>Этап высшего спортивного мастерства</b> | Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен  | 1 раз в год    | Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>   |
|   | Семинар                         | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |

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](#)

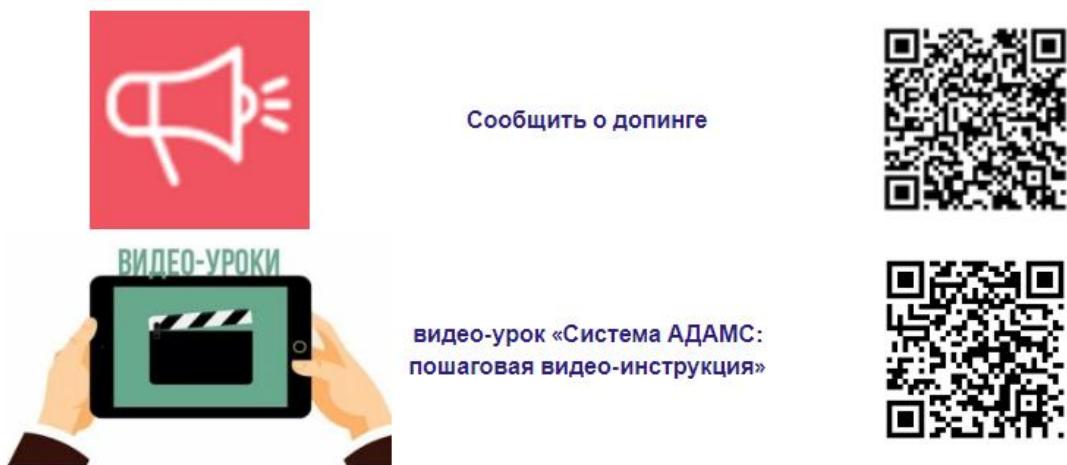
Образовательный  
антидопинговый онлайн-курс

Официальный сервис по  
проверке препаратов

[Система ADAMS](#)

Антидопинговое обеспечение –  
Министерство спорта  
Российской Федерации





## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапах многоэтапной подготовки танцоров. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в брейкинге терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, 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 тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать обучающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Для тренирующихся этапа высшего спортивного мастерства принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Таблица 9

**Примерное содержание инструкторской (тренерско-преподавательской) практики**

| Содержание работы  | УТ(СС) | ССМ                          | ВСМ                          |
|--|--------|------------------------------|------------------------------|
| 1. Навыки строевой подготовки.<br>Строевые приемы. Команды: «СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Налево-РАВНЯЙСЬ!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗОЙДИСЬ!»<br>Расчет. Команды: «По порядку РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!»,<br>Повороты на месте. Команды: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!». | +      | Проведение на разных группах | Проведение на разных группах |
| 2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.  | +      | +                            | +                            |
| 3. Участие в подготовке к тематическим мероприятиям (Всероссийскому дню танца, Новому году, 1 сентября).   | +      | +                            | +                            |
| 4. Подготовка и проведение беседы с юными танцорами по истории вида спорта, о россиянах – чемпионах мира, Европы.  | -      | +                            | +                            |
| 5. Объяснение ошибок спортсменов своей группы.   | +      | +                            | +                            |
| 6. Наставничество над 1-2 новичками.<br>Обучение простейшим элементам.   | +      | +                            | +                            |
| 7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками (методика проведения учебно-тренировочных занятий)  | -      | +                            | +                            |
| 8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера-преподавателя по спорту.  | -      | +                            | +                            |
| 9. Беседа, лекция на тему техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.  | +      | +                            | +                            |
| 10. Обучение основам техники и методики обучения упражнениям брейкинге.  | -      | +                            | +                            |
| 11. Обучение в батлах  | -      | +                            | +                            |
| 12. Участие в соревнованиях Учреждения в качестве выводящего тренера-преподавателя групп начальной подготовки  | -      | +                            | +                            |

Таблица 10

**Примерное содержание подготовки судей по спорту**

| №п/п | Темы судебской практики   | Учебно-тренировочный этап |               | ССМ/<br>BCM |
|------|---|---------------------------|---------------|-------------|
|      |   | до 3-х лет                | свыше 3-х лет |             |
| 1.   | <b>Теоретическая подготовка</b><br>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 в отдельных видах                          | +                         | +             | +           |
|      | Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров-преподавателей  | +                         | +             | +           |
|      | Состав судебной коллегии. Главная судебная коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей | +                         | +             | +           |
| 2.   | Комендант соревнований обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.   | -                         | +             | +           |
|      | Оценка техники.   | +                         | +             | +           |
|      | Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.   | +                         | +             | +           |
|      | Особенности судейства.  | +                         | +             | +           |
|      | Методика и техника судейства.   | -                         | -             | +           |
|      | Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований                                   | -                         | -             | +           |
|      | Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях  | -                         | -             | +           |
|      | Особенности проведения массовых соревнований по брейкингу   | -                         | -             | +           |
|      | Оборудование и инвентарь на соревнованиях по брейкингу  | +                         | +             | +           |
|      | <b>Практическая подготовка</b><br>Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;  | +                         | +             | +           |
|      | Практика судейства соревнований по ОФП, СФП;  | +                         | +             | +           |
|      | Практика судейства соревнований Учреждения  | -                         | +             | +           |

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особенно актуально в случае ранней спортивной специализации.

**Основные задачи медицинского обеспечения.** Основные задачи медицинского обеспечения в фехтовании:

- 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 фехтовальщиков к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий танцами и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

**Врачебное обследование** (медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля).

Для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий).

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

Таблица 11

### **Примерный план медицинского обеспечения**

| Наименование мероприятия   | НП          | УТ(СС)                                  | ССМ                 | ВСМ                 |
|--|-------------|---|---------------------|---------------------|
| Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от этапа подготовки | 1 раз в год | 1 раз в год<br>УМО<br>1 раз в год<br>ТО | 2 раза в год<br>УМО | 2 раза в год<br>УМО |
| 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
- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от этапа 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 эти 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.

### **2.8.1. Медико-биологическое обеспечение обучающихся**

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, аэротерапия, ванны. Эти средства действуют на все основные функциональные системы.

Группу обще тонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэротерапия 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 метabolизма;

- 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.

### **2.8.2. 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 этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе спортивного совершенствования 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.

**План применения восстановительных средств**

| №<br>п/п | Восстановительные<br>мероприятия  | Ответственное<br>лицо                           | НП | УТ(СС)        |                  | ССМ/<br>BCM |
|----------|---|---|----|---------------|------------------|-------------|
|          |   |   |    | до 3-х<br>лет | свыше<br>3-х лет |             |
| 1.       | Педагогические средства<br>восстановления   | Тренер-<br>преподаватель                        | +  | +             | +                | +           |
| 2.       | Психологические сред-<br>ства восстановления  | Тренер-<br>преподаватель                        | -  | +             | +                | +           |
| 3.       | Гигиенические средства<br>восстановления:<br>• водные процедуры<br>закаливающего характера,<br>• душ, теплые ванны,<br>• прогулки на свежем воздухе,<br>• рациональные режимы дня и<br>сна, питания,<br>• рациональное питание,<br>витаминизация,<br>• тренировки в благоприятное<br>время суток. | Тренер-<br>преподаватель,<br>врач<br>учреждения | -  | +             | +                | +           |

|    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 4. | <p><b>Физиотерапевтические средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;</li> <li>• ванны: хвойные, жемчужные, солевые;</li> <li>• 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);</li> <li>• ультрафиолетовое облучение;</li> <li>• аэранизация, кислородотерапия;</li> <li>• массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание</li> </ul> | <p>Тренер-преподаватель, врач учреждения, спортсмен</p> | - | - | + | + |
|----|---|---|---|---|---|---|

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

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

##### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «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.

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;

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- 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 видам спортивной подготовки;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

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

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

- сохранение здоровья.

Обучающиеся должны:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

- сохранение здоровья.

Обучающиеся должны:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (приложение № 7), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Таблица 13

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

(Приложение № 6 к настоящему ФССП)

| № п/п   | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив выше года обучения |         |
|---|------------|-------------------|---------------------------|---------|-----------------------------|---------|
|   |            |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                    | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |            |                   |                           |         |                             |         |

|      |   |                |          |     |          |     |
|------|---|----------------|----------|-----|----------|-----|
| 1.1. | Бег на 30 м   | с              | не более |     | не более |     |
|      |   |                | 6,9      | 7,1 | 6,7      | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |     | не менее |     |
|      |   |                | 8        | 5   | 10       | 6   |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |     | не менее |     |
|      |   |                | +1       | +3  | +3       | +5  |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |     | не менее |     |
|      |   |                | 110      | 105 | 120      | 115 |

## 2. Нормативы специальной физической подготовки

|      |   |                |          |    |          |    |
|------|---|----------------|----------|----|----------|----|
| 2.1. | Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад   | градусов       | не менее |    | не менее |    |
|      |   |                | 15       | 30 | 15       | 30 |
| 2.2. | Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения  | с              | не менее |    | не менее |    |
|      |   |                | 4        | 5  | 4        | 5  |
| 2.3. | Исходное положение – лежа на спине ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок над 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 общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**  
**по виду спорта «брейкинг»**  
**(Приложение № 7 к настоящему ФССП)**

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив   |         |
|---|---|----------------------|--|---------|
|   |   |                      | юноши  | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |  |         |
| 1.1.  | Бег 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 3х10  | с                    | не более   |         |
|   |   |                      | 9,3  | 9,5     |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                   | не менее   |         |
|   |   |                      | 140  | 150     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |  |         |
| 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 над 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 в низ, 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   |         |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                      |  |         |
| 3.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)  |                      | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд». |         |
| 3.2.  | Период обучения на этапе  |                      | Спортивные разряды –   |         |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | спортивной подготовки (свыше трех лет) | «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд». |
|--|--|---|

Таблица 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «брейкинг»**  
**(Приложение № 8 к настоящему ФССП)**

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив                     |                                 |  |  |  |
|---|---|-------------------|------------------------------|---------------------------------|--|--|--|
|   |   |                   | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины |  |  |  |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                              |                                 |  |  |  |
| 1.1.  | Бег 60 м  | с                 | не более                     |                                 |  |  |  |
|   |   |                   | 8,2                          | 9,6                             |  |  |  |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз    | не менее                     |                                 |  |  |  |
|   |   |                   | 36                           | 15                              |  |  |  |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                | не менее                     |                                 |  |  |  |
|   |   |                   | +11                          | +15                             |  |  |  |
| 1.4.  | Челночный бег 3х10  | с                 | не более                     |                                 |  |  |  |
|   |   |                   | 7,2                          | 8,0                             |  |  |  |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                | не менее                     |                                 |  |  |  |
|   |   |                   | 215                          | 180                             |  |  |  |
| 1.6.  | Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)  | количество раз    | не менее                     |                                 |  |  |  |
|   |   |                   | 49                           | 43                              |  |  |  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                              |                                 |  |  |  |
| 2.1.  | Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин  | количество раз    | не менее                     |                                 |  |  |  |
|   |   |                   | 160                          | 150                             |  |  |  |
| 2.2.  | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок над головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин | количество раз    | не менее                     |                                 |  |  |  |
|   |   |                   | 47                           |                                 |  |  |  |
| 2.3.  | Исходное положение – стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45 град. Фиксация положения  | с                 | не менее                     |                                 |  |  |  |
|   |   |                   | 15                           |                                 |  |  |  |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |                              |                                 |  |  |  |
|   | 3.1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»  |                   |                              |                                 |  |  |  |

Таблица 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «брейкинг»**  
**(Приложение № 9 к настоящему ФССП)**

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |  |
|---|---|----------------------|----------|---------|--|
|   |   |                      | юниоры   | юниорки |  |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |          |         |  |
| 1.1.  | Бег на 100 м  | с                    | не более |         |  |
|   |   |                      | 13,2     | 15,8    |  |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |         |  |
|   |   |                      | 43       | 17      |  |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |  |
|   |   |                      | +13      | +16     |  |
| 1.4.  | Челночный бег 3x10 м  | с                    | не менее |         |  |
|   |   |                      | 6,9      | 7,9     |  |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |         |  |
|   |   |                      | 235      | 188     |  |
| 1.6.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз       | не менее |         |  |
|   |   |                      | 51       | 45      |  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |          |         |  |
| 2.1.  | Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин                          | количество раз       | не менее |         |  |
|   |   |                      | 180      | 170     |  |
| 2.2.  | Исходное положение – вис на турнике. Сгибание и разгибание рук              | количество раз       | не менее |         |  |
|   |   |                      | 12       | -       |  |
| <b>4. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                      |          |         |  |
| 4.1.  | 3.1. Спортивное звание «мастер спорта России»                               |                      |          |         |  |

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БРЕЙКИНГ»**

Пример рабочих программ по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 8.

#### **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «брейкинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные

образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» для реализации программы спортивной подготовки по брейкингу используются помещения, материально-техническое обеспечение, которые включает в себя:

— спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по брейкингу — специализированный спортивный зал с оборудованием для брейкинга;

- раздевалки для обучающихся с душевой и туалетом;
- спортивный инвентарь согласно ФССП;

Зал оборудован всем необходимым для занятий брейкингом, спортивными вспомогательными снарядами и тренажерами.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового 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, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Таблица 17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

(Приложение № 10 к ФССП по виду спорта «брейкинг» от 27.08.2024 № 887)

| N<br>п/п                           | Наименование оборудования, спортивного инвентаря   | Единица измерения | Количество изделий |
|------------------------------------|--|-------------------|--------------------|
| Оборудование, спортивный инвентарь |  |                   |                    |
| 1.                                 | Брусья гимнастические  | штук              | 1                  |
| 2.                                 | Весы до 200 кг   | штук              | 1                  |
| 3.                                 | Видеотехника для записи и просмотра изображения  | комплект          | 1                  |
| 4.                                 | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг   | комплект          | 6                  |
| 5.                                 | Зеркало 12x2 м   | штук              | 1                  |
| 6.                                 | Мат гимнастический   | штук              | 1                  |
| 7.                                 | Будо-маты (татами «ласточкин хвост») (1x1x0,2м)  | штук              | 10                 |
| 8.                                 | Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема  | штук              | 1                  |
| 9.                                 | Напольное покрытие (паркет, паркетная доска, ламинат, пластик сценический, масонит или синтетическое - типа "линолеум") от 96 кв.м | комплект          | 1                  |
| 10.                                | Палка гимнастическая   | штук              | 10                 |
| 11.                                | Скалка гимнастическая  | штук              | 10                 |
| 12.                                | Скамейка гимнастическая  | штук              | 4                  |
| 13.                                | Станок хореографический 12м  | комплект          | 1                  |
| 14.                                | Стенка гимнастическая  | штук              | 7                  |
| 15.                                | Турник навесной на гимнастическую стенку   | штук              | 3                  |

|     |                     |          |    |
|-----|---------------------|----------|----|
| 16. | Утяжелители для ног | комплект | 10 |
| 17. | Утяжелители для рук | комплект | 10 |

Таблица 18

| №<br>п/п | Наименование             | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки  |                               |   |                               |   |                               |   |                               |
|----------|--------------------------|----------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------------|
|          |                          |                      |                   | Этап начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенство-<br>вания<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|          |                          |                      |                   | количество                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.       | Коврик гимнастический    | штук                 | на обучающегося   | 1                            | 2                             | 1   | 2                             | 1   | 2                             | 1   | 2                             |
| 2.       | Скалка<br>гимнастическая | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1   | 2                             | 1   | 2                             | 1   | 2                             |
| 3.       | Утяжелители для ног      | комплект             | на обучающегося   | -                            | -                             | -   | -                             | 1   | 2                             | 1   | 2                             |
| 4.       | Утяжелители для рук      | комплект             | на обучающегося   | -                            | -                             | -   | -                             | 1   | 2                             | 1   | 2                             |

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

## 6.2 Обеспечение спортивной экипировкой

(Приложение № 11 к ФССП по виду спорта брейкинг от 27.09.2024 №887)

Таблица 19

| №<br>п/п | Наименование                    | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |            |  |            |  |            |  |            |
|----------|---------------------------------|----------------------|-------------------|--|------------|--|------------|--|------------|--|------------|
|          |                                 |                      |                   | Этапы спортивной подготовки                                      |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |            | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |            | Этап высшего<br>спортивного мастерства |            |
|          |                                 |                      |                   | Этап начальной<br>подготовки                                     | количество | срок<br>эксплуатации<br>(лет)                                | количество | срок<br>эксплуатации<br>(лет)                    | количество | срок<br>эксплуатации<br>(лет)          | количество |
| 1.       | Кепка солнцезащитная            | штук                 | на обучающегося   | -  | -          | 1  | 2          | 1  | 1          | 1                                      | 1          |
| 2.       | Костюм ветрозащитный            | штук                 | на обучающегося   | -  | -          | 1  | 1          | 1  | 2          | 1                                      | 2          |
| 3.       | Костюм спортивный парадный      | штук                 | на обучающегося   | -  | -          | 1  | 2          | 1  | 1          | 1                                      | 1          |
| 4.       | Костюм спортивный тренировочный | штук                 | на обучающегося   | -  | -          | 1  | 2          | 1  | 2          | 1                                      | 2          |
| 5.       | Костюм для выступлений          | штук                 | на обучающегося   | 1  | 2          | 2  | 1          | 3  | 1          | 4                                      | 1          |
| 6.       | Кроссовки для зала              | пар                  | на обучающегося   | -  | -          | 1  | 1          | 2  | 1          | 2                                      | 1          |
| 7.       | Наколенники для танцев          | пар                  | на обучающегося   | 1  | 3          | 2  | 1          | 3  | 1          | 4                                      | 1          |
| 8.       | Налокотники для танцев          | пар                  | на обучающегося   | 1  | 3          | 2  | 1          | 3  | 1          | 4                                      | 1          |
| 9.       | Напульсники для танцев          | пар                  | на обучающегося   | 1  | 3          | 2  | 1          | 3  | 1          | 4                                      | 1          |
| 10.      | Носки                           | пар                  | на обучающегося   | -  | -          | 2  | 1          | 4  | 1          | 6                                      | 1          |
| 11.      | Обувь(кроссовки или             | пар                  | на обучающегося   | -  | -          | 4  | 1          | 6  | 1          | 8                                      | 1          |

|     |  |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|-----|--|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
|     | кеды) для брейкинга                        |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 12. | Футболка                                   | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |  |
| 13. | Шапка для спортивной дисциплины "брейкинг" | штук | на обучающегося | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |  |

**6.2.1 Перечень дополнительной экипировки, необходимого для реализации программы спортивной подготовки, не включенного в ФССП**

Таблица 20

| № п/п | Наименование          | Единица измерения | Расчетная единица        | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|-------|-----------------------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
|       |                       |                   |                          | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|       |                       |                   |                          | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.    | Перчатки для вращения | пар               | на обучающегося          | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 2.    | Свитер для вращения   | штук              | на обучающегося          | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 3.    | Кепка солнцезащитная  | штук              | на тренера-преподавателя | 1                           | 2                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |

|    |                                   |      |                          |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|-----------------------------------|------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. | Костюм для выступлений дисциплине | штук | на тренера-преподавателя | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Перчатки для вращения             | пар  | на тренера-преподавателя | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6. | Свитер для вращения               | штук | на тренера-преподавателя | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7. | Футболка (длинный рукав)          | штук | на тренера-преподавателя | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 8. | Шапка для брейкинга               | штук | на тренера-преподавателя | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |

### **6.3. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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 «спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» (повышение квалификации) осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

#### **6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

#### **6.5. Сетевая форма реализации Программы**

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

## **6.6. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Информационное обеспечение Программы включает:**

список литературных источников,

перечень аудиовизуальных средств,

перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

**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 доступа к образовательным ресурсам»
23. <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
25. <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно - образовательных ресурсов

## ОБЩАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ БРЕЙКИНГА

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 соревнуюющиеся 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.

## Пример программы мероприятия «Веселые старты»

### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.

- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

### План реализации:

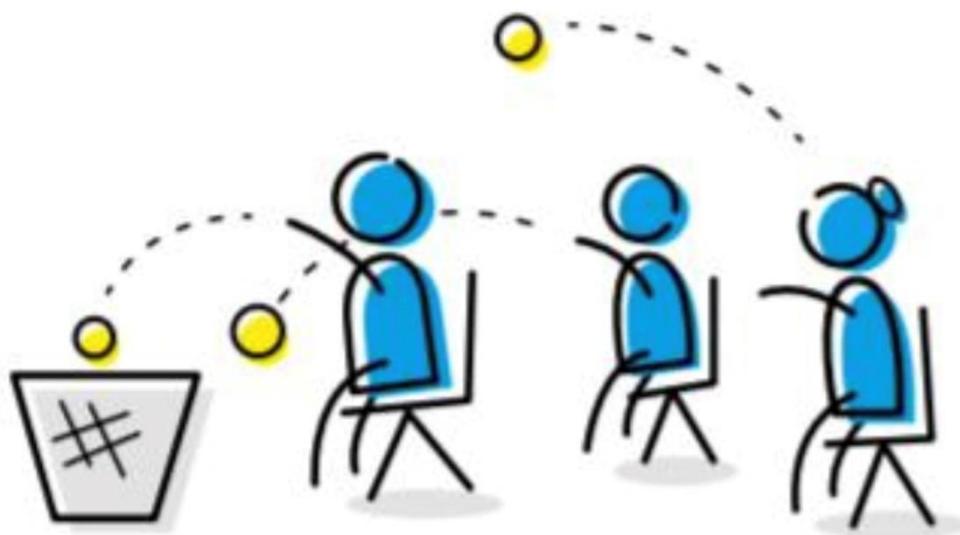
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

#### Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## 2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, оббегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

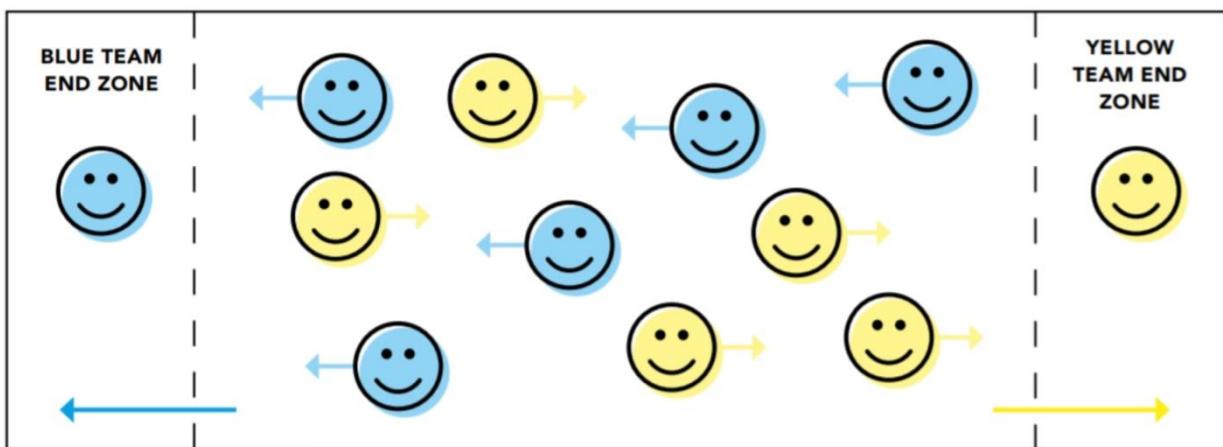
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\*можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

## **2. Роль правил в спорте**



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## **3 Ценности спорта**

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорблениe, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать

#### **4 Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “БРЕЙКИНГ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

## Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

### Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

### Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

### Обязательные темы:

#### 1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### 2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:
  - наносит вред здоровью спортсмена;
  - противоречит духу спорта;
  - улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций;
- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

#### 3. Сервисы по проверке препаратов

- [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
  - менее строгие стандарты качества;
  - риск производственной халатности.

#### 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

### Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);  
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;  
Запрещенный список (актуальная версия);  
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

## Программа для родителей (1 уровень)

### Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №5):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

### Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);  
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;  
Запрещенный список (актуальная версия);  
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

РУСАДА

**Роль родителей в процессе  
антидопингового обеспечения спортсменов**

## Программа для родителей (2 уровень)

### Целевая аудитория:

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил;
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

### Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);  
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;  
Запрещенный список (актуальная версия);  
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

**Примерный перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по виду спорта «Брейкинг»**

**1.** Что такое брейкинг?

- А) Танец под ломаный ритм
- Б) Ломаный танец
- В) Разрушительный танец
- Г) Вид спорта, основанный на силовых вращениях и прыжках

**2.** Сколько основных направлений включает в себя брейкинг?

- А) 5
- Б) 4
- В) 3
- Г) 2

**3.** В какой стране зародился брейкинг?

- А) Россия
- Б) Германия
- В) США
- Г) Южная Корея

**4.** В какой период появился брейкинг?

- А) 30-е
- Б) 50-е
- В) 70-е
- Г) 90-е

**5.** В каком году состоялся первый Battle of the Year?

- А) 1980 год
- Б) 1985 год
- В) 1990 год
- Г) 1995 год

**6.** В каком году брейкинг впервые был представлен на Юношеских Олимпийских Играх?

- А) 2016 год
- Б) 2017 год
- В) 2018 год
- Г) 2019 год

**7.** Какое музыкальное направление повлияло на зарождение брейкинга?

- А) Хип-Хоп
- Б) Рок
- В) Джаз
- Г) Фанк

**8.** Что такое Топрок?

- А) Элемент верхнего брейка
- Б) Вариации шагов и перемещений, выполняемые в положении стоя
- В) Сочетание движений рук и ног
- Г) Группа элементов, выполняемая ногами

**9.** Что такое Футворк?

- А) Работа рук
- Б) Работа головы
- В) Перемещение рук вокруг своих ног
- Г) Перемещение ног вокруг своих рук в положении «присед».

**10.** Что такое Пауэр мув?

- А) Движения, которые выполняются за счет силы
- Б) Движения на ориентирование в пространстве
- В) Выполнение элементов из гимнастики
- Г) Силовые вращения и прыжки

**11.** Что такое Фризы?

- А) Резкая остановка во время выполнения движения
- Б) Движения на руках
- В) Застывание в определенной позиции
- Г) Движения на ногах

**12.** Как расшифровывается b-boy?

- А) Battle boy
- Б) Beastly boy
- В) Bite boy
- Г) Breaking boy

**13.** Одно выступление спортсмена (выход), состоящее из набора элементов и танцевальных движений, объединённых в группу?

- А) Раунд
- Б) Сэт
- В) Баттл
- Г) Тренировка

**14.** Человек, осуществляющий музыкально сопровождение выступления спортсменов?

- А) Ди-джей
- Б) МС
- В) Звукорежиссер
- Г) Судья по музыкальному сопровождению

**15.** Что из перечисленного является элементом Топрока?

- А) Cross step
- Б) Back spin
- В) Flare
- Г) Air baby freeze

**Ответы:**

| Вопрос | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| Ответ  | А | Б | В | В | В | В | Г | Б | Г | Г  | Г  | Г  | Б  | А  | А  |

*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 группы начальной подготовки  
(НП-1, НП-2, НП-3)

Составитель: инструктор – методист  
Владимирова Наталья Геннадьевна,  
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 начальной подготовки первого, второго и третьего годов обучения, 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 этапам обучения.
- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы (НП-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 (НП-2; НП-3):**

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники брейкинга, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки, выполнения разрядных норм.

### **Задачи программы (НП-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 Брейкинга, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности
8. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

### **Задачи программы (НП-2; НП-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:**

1. Развивать гибкость
2. Развивать координационные способности
3. Развивать скоростно-силовые способности
4. Развить вестибулярную устойчивость
5. Развить выносливость

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

Этап **начальной подготовки 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 начальной подготовки 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 этапа **начальной подготовки 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.

Этап начальной подготовки второго года обучения является важным звеном в системе многолетней подготовки юных танцоров и перехода на учебно-тренировочный этап. Подготовка детей в группах начальной подготовки второго года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка гимнастов 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.

Таблица 1

## **2. Годовой учебно-тренировочный план**

### **НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### Продолжение таблицы 1

Таблица 2

## **2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 и 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

## Продолжение таблицы 2

**3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 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  |   |  |
| <b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>  |                    |        |   |     |   |     |     |        |     |   |     |    |     |   |  |
| <b>I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (ОФП) – 82 часа</b>   |                    |        |   |     |   |     |     |        |     |   |     |    |     |   |  |
| Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса на развитие силы мышц рук и кистей:<br>Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти.<br>Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах.<br>Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей.<br>Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.<br>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:<br>Занятие 6. Упражнения для стопы и голени.<br>Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.<br>Занятие 8. Упражнения для ног.<br>Занятие 9. Ходьба и бег.<br>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> | <b>16</b><br>1    1,5    1    1    1,5    1,5    1,5    1,5    1    1,5    1    1     | 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>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>                      | <b>17</b><br>1    1,5    1    1,5    1,5    2    1,5    1    1,5    1,5    1,5    2   | Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы 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:</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>   | <b>17</b><br>1,5    1    1,5    1,5    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. |

|  |           |          |          |          |          |            |            |          |          |          |            |          |            |
|--|-----------|----------|----------|----------|----------|------------|------------|----------|----------|----------|------------|----------|------------|
|  |           |          |          |          |          |            |            |          |          |          |            |          |            |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>  | <b>82</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>7,5</b> | <b>8,5</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>7,5</b> | <b>6</b> | <b>7,5</b> |
| <b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (СФП) (35 часов)</b>   |           |          |          |          |          |            |            |          |          |          |            |          |            |
| Специальные упражнения для групп начальной подготовки первого года обучения.<br>Физические упражнения для развития гибкости.<br>Занятие 26. Упражнения для увеличения растяжки.<br>.Занятие 27. Шпагаты.<br>Занятие 28. Мосты.<br>Занятие 29. Упоры.<br>Занятие30. Стойки на руках.  | 12        | 1,5      | 1        | 1        | 1        | 1          | 1          | 1        | 1        | 1        | 1          | 1        | 1          |
| Физические упражнения для развития координации:<br>Занятие 31. Прыжковые упражнения<br>Занятие 32. Упражнения на быстроту реакции.<br>Занятие 34. Подводящие упражнения кувырки вперед.<br>Занятие 34 . Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании<br>Занятие 35. Произвольное мышечное расслабление. | 11        | 1        | 0,5      | 1        | 0        | 1,5        | 1,5        | 1        | 0,5      | 1        | 1,5        | 0,5      | 1          |
| Физические упражнения на развитие ловкости:<br>Занятие 36. Упражнения, развивающие реакцию.<br>Занятие 37. Эстафеты, подвижные игры.<br>Занятие 38. Акробатические упражнения.<br>Занятие 39. Упражнения на удержания равновесия.<br>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          |

| ИТОГО ЧАСОВ:  | 35       | 3,5 | 2,5 | 3,5 | 2 | 3,5 | 3,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 3,5 | 2,5 | 2,5 | 3 |  |
|---|----------|-----|-----|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|--|
| <b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ ИП-1 (93 часов)</b> |          |     |     |     |   |     |     |     |     |     |     |     |     |   |  |
| Занятие 41 - Овладение технической подготовкой «Топрок»   | <b>8</b> | 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»                           | <b>8</b> | 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»  | <b>8</b> | 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»  | <b>8</b> | 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»   | <b>8</b> | 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»                                      | <b>8</b> | 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 становится немного вперед. Левая нога стоит на полу. |
| Занятие 47 Овладение технической подготовкой «Сикстэп»  | <b>8</b> | 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»                                   | <b>9</b> | 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»  | <b>9</b> | 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» | <b>10</b> | 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»          | <b>9</b>  | 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. |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>                                    | <b>93</b> | <b>7</b> | <b>7,5</b> | <b>6,5</b> | <b>7</b> | <b>9</b> | <b>9,5</b> | <b>7,5</b> | <b>7,5</b> | <b>7,5</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>9</b> |  |

#### IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ НП-1 (14 часов)

|  |            |    |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |    |   |
|--|------------|----|----|----|----|----|---|---|----|----|----|----|----|---|
| Занятие 52. Физическая культура и спорт в России   | <b>60</b>  | 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  | <b>80</b>  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 0 | 0 | 0  | 10 | 10 | 10 | 0  | Брейкинг как элемент хип - хоп культуры. Нравственные основы брейкинга.   |
| Занятие 54. Терминология танцевальных упражнений   | <b>160</b> | 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   | <b>120</b> | 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  | <b>60</b>  | 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. | <b>150</b> | 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   | <b>150</b> | 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. |
| <b>Итого минут:</b> | <b>780</b> | 60       | 90         | 90         | 90         | 60       | 0          | 0        | 30         | 90         | 120      | 90         | 90         |  |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b> | <b>14</b>  | <b>1</b> | <b>1,5</b> | <b>1,5</b> | <b>1,5</b> | <b>1</b> | <b>0,5</b> | <b>0</b> | <b>0,5</b> | <b>1,5</b> | <b>2</b> | <b>1,5</b> | <b>1,5</b> |  |
|                     |            |          |            |            |            |          |            |          |            |            |          |            |            |  |

#### **V. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (5 часов)**

|   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|
| Участие в спортивных соревнованиях                | <b>3</b> | 0        | 0        | 0        | 1        | 1        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 1        | 0        |  |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | <b>3</b> | 0        | 0        | 0        | 1        | 1        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 1        |  |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>                               | <b>6</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |  |

#### **VI . ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ НП-1 ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ( 5 часов)**

|   |            |           |            |            |            |             |             |           |            |            |             |           |             |  |
|---|------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-----------|------------|------------|-------------|-----------|-------------|--|
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | <b>3</b>   | 1         | 0          | 0          | 0          | 0           | 0,5         | 0         | 0          | 0          | 1           | 0         | 0,5         |  |
| Восстановительные мероприятия                 | <b>3</b>   | 0         | 0,5        | 0,5        | 0,5        | 0,5         | 0           | 0         | 0,5        | 0,5        | 0           | 0         | 0           |  |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>                           | <b>6</b>   | <b>1</b>  | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b>  | <b>0,5</b>  | <b>0</b>  | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>1</b>    | <b>0</b>  | <b>0,5</b>  |  |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>                           | <b>234</b> | <b>18</b> | <b>18</b>  | <b>18</b>  | <b>18</b>  | <b>22,5</b> | <b>22,5</b> | <b>18</b> | <b>18</b>  | <b>18</b>  | <b>22,5</b> | <b>18</b> | <b>22,5</b> |  |

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  
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 и 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| Программный материал   | Кол-во часов/<br>минут | месяцы |   |   |   |     |   | месяцы |     |     |    |     |     | Краткое содержание  |  |
|--|------------------------|--------|---|---|---|-----|---|--------|-----|-----|----|-----|-----|---|--|
|  |                        | 1      | 2 | 3 | 4 | 5   | 6 | 7      | 8   | 9   | 10 | 11  | 12  |   |  |
| <b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>  |                        |        |   |   |   |     |   |        |     |     |    |     |     |   |  |
| <b>I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2, НП-3 (ОФП) – 93 часа</b>   |                        |        |   |   |   |     |   |        |     |     |    |     |     |   |  |
| Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса на развитие силы мышц рук и кистей:<br>Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти.<br>Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах.<br>Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей.<br>Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.<br>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:<br>Занятие 6. Упражнения для стопы и голени.<br>Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.<br>Занятие 8. Упражнения для ног.<br>Занятие 9. Ходьба и бег.<br>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> | <b>19</b><br>1      1      1,5      1,5      1,5<br>2      1,5      1,5      1,5      2      1,5<br>1 | 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>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>                      | <b>19</b><br>1,5      1,5      1      1,5      1,5<br>2      2      1,5      1,5      2      1<br>2   | Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы 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:</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>   | <b>19</b><br>1,5      1      1      1,5      1,5<br>2      1,5      1,5      1,5      2      2<br>2   | 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.<br>Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание. |

|  |           |          |          |          |            |            |           |          |            |          |          |          |            |  |
|--|-----------|----------|----------|----------|------------|------------|-----------|----------|------------|----------|----------|----------|------------|--|
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>  | <b>93</b> | <b>7</b> | <b>7</b> | <b>7</b> | <b>6,5</b> | <b>8,5</b> | <b>10</b> | <b>8</b> | <b>7,5</b> | <b>7</b> | <b>9</b> | <b>7</b> | <b>8,5</b> |  |
| <b>П. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2, НП-3 (СФП) (63 часа)</b>   |           |          |          |          |            |            |           |          |            |          |          |          |            |  |
| Специальные упражнения для групп начальной подготовки первого года обучения.<br>Физические упражнения для развития гибкости.<br>Занятие 26. Упражнения для увеличения растяжки.<br>.Занятие 27. Шпагаты.<br>Занятие 28. Мосты.<br>Занятие 29. Упоры.<br>Занятие30. Стойки на руках.  | <b>21</b> | 1        | 2        | 1,5      | 1,5        | 2          | 2,5       | 1        | 2          | 2        | 2        | 1,5      | 2          | 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:<br>Занятие 31. Прыжковые упражнения<br>Занятие 32. Упражнения на быстроту реакции.<br>Занятие 34. Подводящие упражнения кувырки вперед.<br>Занятие 34 . Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании<br>Занятие 35. Произвольное мышечное расслабление. | <b>21</b> | 2        | 2        | 1,5      | 1,5        | 1,5        | 1,5       | 2        | 1          | 2        | 2        | 1,5      | 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 ощущениях.                               |
| Физические упражнения на развитие ловкости:<br>Занятие 36. Упражнения, развивающие реакцию.<br>Занятие 37. Эстафеты, подвижные игры.<br>Занятие 38. Акробатические упражнения.<br>Занятие 39. Упражнения на удержания равновесия.<br>Занятие 40 Упражнения для формирования вестибулярной устойчивости (музыкальное сопровождение)                   | <b>21</b> | 2        | 1        | 1,5      | 1,5        | 2          | 2,5       | 2        | 2          | 1        | 2,5      | 1,5      | 2          | 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, способствуют формированию правильной осанки.      |

|                     |           |          |          |            |            |            |            |          |          |          |            |            |          |
|---------------------|-----------|----------|----------|------------|------------|------------|------------|----------|----------|----------|------------|------------|----------|
|                     |           |          |          |            |            |            |            |          |          |          |            |            |          |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b> | <b>63</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>4,5</b> | <b>4,5</b> | <b>5,5</b> | <b>6,5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>6,5</b> | <b>4,5</b> | <b>6</b> |

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-2, НП-3 (110 часов)**

|   |           |   |   |     |   |     |   |   |   |     |     |   |   |  |
|---|-----------|---|---|-----|---|-----|---|---|---|-----|-----|---|---|--|
| Занятие 41 - Овладение технической подготовкой «Топрок»                 | <b>10</b> | 1 | 1 | 0,5 | 0 | 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» | <b>10</b> | 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»                    | <b>10</b> | 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»                  | <b>10</b> | 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»                     | <b>10</b> | 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»            | <b>10</b> | 1 | 1 | 0   | 1 | 1   | 1 | 0 | 1 | 1   | 1   | 1 | 1   | 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 становится немного вперед. Левая нога стоит на полу. |
| Занятие 47 Овладение технической подготовкой «Сикстэп»                  | <b>10</b> | 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»         | <b>10</b> | 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»                           | <b>10</b>  | 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» | <b>10</b>  | 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»          | <b>10</b>  | 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.                          |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>                                    | <b>110</b> | <b>9</b> | <b>7</b> | <b>7,5</b> | <b>8</b> | <b>10,5</b> | <b>10</b> | <b>9</b> | <b>9</b> | <b>9,5</b> | <b>12</b> | <b>8</b> | <b>10,5</b> |   |

#### **IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ НП-2, НП-3 (28 часов)**

|  |          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |  |
|--|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| Занятие 52. Физическая культура и спорт в России   | <b>2</b> | 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  | <b>2</b> | 0,5 | 0   | 0,5 | 0,5 | 0   | 0   | 0   | 0,5 | 0   | 0   | 0   | 0   | . Брейкинг как элемент хип - хоп культуры. Нравственные основы брейкинга.  |
| Занятие 54. Терминология вальальных упражнений   | <b>4</b> | 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   | <b>5</b> | 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  | <b>4</b> | 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. | <b>6</b> | 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   | <b>6</b> | 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. |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|

|                     |           |          |            |            |            |          |          |          |          |          |            |            |            |  |
|---------------------|-----------|----------|------------|------------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|------------|------------|--|
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b> | <b>28</b> | <b>2</b> | <b>2,5</b> | <b>2,5</b> | <b>2,5</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1,5</b> | <b>2,5</b> | <b>2,5</b> |  |
|---------------------|-----------|----------|------------|------------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|------------|------------|--|

#### **V. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ НП-2, НП-3 ( 12 часов)**

|   |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |
|---|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|
| Участие в спортивных соревнованиях                | <b>9</b>  | 0        | 1        | 1        | 2        | 2        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 1        | 2        |  |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | <b>3</b>  | 0        | 1        | 1        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 1        | 0        |  |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>                               | <b>12</b> | <b>0</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |  |

#### **VI . ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ НП-1 ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ НП-2, НП-3 ( 6 часов)**

|   |            |           |            |            |            |            |            |           |            |            |           |           |            |  |
|---|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|------------|--|
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | <b>3</b>   | 1         | 0          | 0          | 0          | 0          | 0,5        | 0         | 0          | 0          | 1         | 0         | 0,5        |  |
| Восстановительные мероприятия                 | <b>3</b>   | 0         | 0,5        | 0,5        | 0,5        | 0,5        | 0          | 0         | 0,5        | 0,5        | 0         | 0         | 0          |  |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>                           | <b>6</b>   | <b>1</b>  | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0</b>  | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>1</b>  | <b>0</b>  | <b>0,5</b> |  |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>                           | <b>312</b> | <b>24</b> | <b>24</b>  | <b>24</b>  | <b>24</b>  | <b>30</b>  | <b>30</b>  | <b>24</b> | <b>24</b>  | <b>24</b>  | <b>30</b> | <b>24</b> | <b>30</b>  |  |

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 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.

### ***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 двигательно-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.

## **1. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **4.1 ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**ГРУППЫ НП-1 (ОФП) – 82 часа**  
**ГРУППЫ НП-2, НП-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, 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 вверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладости» 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 расслабление 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 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. Страйтесь, 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 ноги 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 ноге локтём 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 пресс:

- 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. Мышцы 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 пояссе, 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, сохранив 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 планки. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть 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 удается 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, 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 выпаде 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 попреренным 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 выпаде с наклоном туловища.

- покачивания и пружинящие движения на выпаде; 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 ГРУППЫ НП-1 (СФП) – 35 часов ГРУППЫ НП-2, НП-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 увеличение 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 танцоров 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;
- полушипагат «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 вверху; 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  $360^\circ$  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. С спиной к нему располагаются защитники, лицом – нападающие. Руководитель движением рук 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 коснувшись 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 пытается. 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 УОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **В ГРУППЕ НП-1 – 93 часов ГРУППЫ НП-2, НП-3 – 110 часов**

На этапе начальной подготовки 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 вовнутрь. 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 фризы 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 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 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» («CC», «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 ГРУППЫ НП-1 – 14 часов  
ГРУППЫ НП-2, НП-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 брейкингом

**Занятие 53.** 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**

**ГРУППЫ НП-1 - 5 часов**

**ГРУППЫ НП-2, НП-3 – 12 часов**

В программе брейкинга начальной подготовки 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 ГРУППЫ НП-1 - 5 часов ГРУППЫ НП-2, НП-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).

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

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив выше года обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|-----------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                    | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                           |         |                             |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более                  |         | не более                    |         |
|   |   |                   | 6,9                       | 7,1     | 6,7                         | 6,8     |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                      | количество раз    | не менее                  |         | не менее                    |         |
|   |   |                   | 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     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                           |         |                             |         |
| 2.1.  | Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад | градусов          | не менее                  |         | не менее                    |         |
|   |   |                   | 15                        | 30      | 15                          | 30      |
| 2.2.  | Равновесие на одной   | с                 | не менее                  |         | не менее                    |         |

|  |   |                |               |   |               |   |
|--|---|----------------|---------------|---|---------------|---|
|  | ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения  |                | 4             | 5 | 4             | 5 |
| 2.3.   | Исходное положение – лежа на спине ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок над головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | Количество раз | не менее<br>7 | 5 | 7             | 5 |
| <b>3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов</b> |   |                |               |   |               |   |
| 3.1.   | Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»  | Количество раз | не менее<br>5 | 5 | не менее<br>5 |   |

## 5. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

### **Для группы начальной подготовки 1 года:**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляют 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 с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

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

### **Для группы начальной подготовки 2 года:**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляют 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 этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "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 начальной подготовки свыше 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. Список 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 учебно –тренировочных групп  
(спортивная специализация)

(УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3, УТ (СС)-4, УТ (СС)-5)

**Составитель: инструктор – методист**  
**Пшеницына Е.В.**  
**тренер-преподаватель**  
**Колокольников Д.А.**

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 спортивной подготовки танцоров групп учебно тренировочного этапа 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 27.08.2024 № 887.

### **Основополагающие 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 (УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-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 (УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-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.

Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения является продолжением в системе многолетней подготовки юных танцоров и перехода на учебно-тренировочный этап 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 (УТ(СС)-4, УТ(СС)-5):**

Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности, выполнение контрольных нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы свыше трех лет, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

**Задачи программы (УТ(СС)-4, УТ(СС)-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.

Учебно-тренировочный свыше 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.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) охватывает период 5 лет и включает освоение и совершенствование всех специальных физических навыков, сложных танцевальных элементов, участие в рейтинговых соревнованиях.

Таблица 1

## **Годовой учебно-тренировочный план**

## **УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (спортивная специализация) до трех лет (УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3)**

## Продолжение таблица 1

Таблица 2

## **УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (спортивная специализация) свыше 3 лет обучения (УТ (СС)-4, УТ (СС)-5)**

## Продолжение таблица 2

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (спортивная специализация)  
УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3**

| Программный материал   | Кол-во часов/<br>минут | месяцы |   |   |   |     |   | месяцы |     |     |     |     |     | Краткое содержание  |  |
|--|------------------------|--------|---|---|---|-----|---|--------|-----|-----|-----|-----|-----|---|--|
|  |                        | 1      | 2 | 3 | 4 | 5   | 6 | 7      | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |   |  |
| <b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>  |                        |        |   |   |   |     |   |        |     |     |     |     |     |   |  |
| <b>I.ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ (УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3) (ОФП) – 84 часа</b>   |                        |        |   |   |   |     |   |        |     |     |     |     |     |   |  |
| Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса на развитие силы мышц рук и кистей:<br>Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти.<br>Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах.<br>Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей.<br>Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.<br>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:<br>Занятие 6. Упражнения для стопы и голени.<br>Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.<br>Занятие 8. Упражнения для ног.<br>Занятие 9. Ходьба и бег.<br>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> | <b>15</b> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1,5</td><td>1,5</td><td>1,5</td><td>1,5</td><td>1,5</td><td>1</td><td>1</td><td>1,5</td></tr> </table>           | 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> |   |
| 1   | 1   | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1   | 1   | 1,5 |     |     |  |   |
| <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>                      | <b>15</b> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1,5</td><td>1,5</td><td>1,5</td><td>1,5</td><td>1</td><td>1,5</td><td>1</td><td>1,5</td></tr> </table> | 1 | 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. Мышцы 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>  |
| 1   | 1   | 1 | 1 | 1   | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1   | 1,5 | 1   | 1,5 |     |  |   |
| <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>   | <b>15</b> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1,5</td><td>2</td><td>1,5</td><td>1,5</td><td>1</td><td>1,5</td><td>1</td><td>1</td></tr> </table>     | 1 | 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> |
| 1   | 1   | 1 | 1 | 1   | 1,5 | 2   | 1,5 | 1,5 | 1   | 1,5 | 1   | 1   |     |  |   |

|   |           |          |          |            |            |            |           |            |          |            |          |          |            |   |
|---|-----------|----------|----------|------------|------------|------------|-----------|------------|----------|------------|----------|----------|------------|---|
| Физические упражнения на гибкость и подвижности в суставах:<br>Занятие 26. Активные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах<br>Занятие 27. Пассивные упражнения для развития гибкости | <b>10</b> | 1        | 1        | 0,5        | 0,5        | 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. |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>   | <b>84</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>5,5</b> | <b>5,5</b> | <b>8,5</b> | <b>10</b> | <b>7,5</b> | <b>8</b> | <b>6,5</b> | <b>8</b> | <b>5</b> | <b>7,5</b> |   |

**П. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ (УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3)- 75 часов**

|  |           |   |     |     |   |     |     |   |     |   |     |   |     |  |
|--|-----------|---|-----|-----|---|-----|-----|---|-----|---|-----|---|-----|--|
| Физические упражнения для развития гибкости.<br>Занятие 28. Упражнения для увеличения растяжки.<br>.Занятие 29. Шпагаты.<br>Занятие 30. Мосты.<br>Занятие 31. Упоры.<br>Занятие 32. Стойки на руках.   | <b>25</b> | 2 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2,5 | 2   | 2 | 2,5 | 2 | 2,5 | 2 | 2,5 | 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:<br>Занятие 33. Прыжковые упражнения<br>Занятие 34. Упражнения на быстроту реакции.<br>Занятие 35. Подводящие упражнения кувырки вперед.<br>Занятие 36 . Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, | <b>25</b> | 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<br>Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление.  |           |          |          |            |          |            |          |          |            |            |            |            |          | ощущениях.   |
| Физические упражнения на укрепление вестибулярного аппарата:<br>Занятие 38. Упражнения на удержания равновесия.<br>Занятие 39 . Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата:<br>Занятие 40. Сложные упражнения для тренировки вестибулярного аппарата<br>Занятие 41. Упражнения на укрепление мышц стабилизаторов .<br>Занятие 42 Упражнения для формирования вестибулярной устойчивости (музыкальное сопровождение) | <b>25</b> | 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. |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>  | <b>75</b> | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>5,5</b> | <b>6</b> | <b>7,5</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>6,5</b> | <b>5,5</b> | <b>7,5</b> | <b>5,5</b> | <b>7</b> |  |

### III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ (УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3) -174 часа

|  |          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |   |
|--|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|---|
| Занятие 43 Повторение техники движения «Топрок»                                    | <b>8</b> | 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» | <b>8</b> | 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»                                  | <b>8</b> | 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»                                   | <b>8</b> | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 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»  | <b>8</b> | 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»   | <b>8</b> | 0,5 | 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 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 49 Повторение техники движения «Сикстэп»   | <b>8</b> | 0,5 | 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»  | <b>8</b> | 0,5 | 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»   | <b>8</b> | 0,5 | 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»   | <b>9</b> | 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»                                | <b>9</b> | 0,5 | 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», «кросстэп» | <b>9</b> | 1   | 1   | 0,5 | 0,5 | 1   | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 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»                                 | <b>9</b> | 1   | 1   | 0,5 | 0,5 | 1   | 1 | 0   | 1   | 1   | 1   | 0,5 | 0,5 | 1  | 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   | <b>9</b> | 1   | 1   | 0,5 | 0,5 | 1   | 1 | 0   | 1   | 0,5 | 0,5 | 1   | 1   | 1  | Прыжки ногами в стороны и обратно – могут быть с приседанием, с удвоенным  |

|  |          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |     |     |   |
|--|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|---|
| «Стархоп»  |          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |     |     | прыжком, с разворотом тела.   |
| Занятие 57 Овладение технической подготовкой «Сейлор стэп» | <b>9</b> | 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»    | <b>8</b> | 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»    | <b>8</b> | 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»     | <b>8</b> | 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»    | <b>8</b> | 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»   | <b>8</b> | 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» | <b>8</b> | 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.   |

|   |            |             |           |             |           |             |             |             |           |             |           |           |           |   |
|---|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|---|
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>   | <b>174</b> | <b>14,5</b> | <b>13</b> | <b>12,5</b> | <b>12</b> | <b>17,5</b> | <b>16,5</b> | <b>13,5</b> | <b>14</b> | <b>13,5</b> | <b>16</b> | <b>13</b> | <b>18</b> |   |
| <b>IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ (УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3) - 50 часов</b> |            |             |           |             |           |             |             |             |           |             |           |           |           |   |
| Занятие 73. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                                      | <b>5</b>   | 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.<br>Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.   |
| Занятие 74. История возникновения олимпийского движения   | <b>5</b>   | 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.<br>Возрождение олимпийской идеи.<br>Международный Олимпийский комитет (МОК). Новые виды спорта Олимпийских игр.   |
| Занятие 75. Терминология танцевальных упражнений  | <b>7</b>   | 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.<br>Термины танцевальных упражнений.  |
| Занятие 76. Правила поведения техника безопасности в танцевальном зале и пользование спортивным инвентарем          | <b>7</b>   | 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.<br>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.        | <b>8</b>   | 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.  | <b>8</b>  | 0,5        | 0,5        | 0,5      | 0,5      | 0,5      | 1        | 1        | 0,5        | 0,5      | 0,5      | 1        | 0,5  | 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.   | <b>10</b> | 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. |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>   | <b>50</b> | <b>3,5</b> | <b>3,5</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3,5</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>4,5</b>   |  |
| <b>V. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3) - 21 час</b> |           |            |            |          |          |          |          |          |            |          |          |          |  |  |
| Участие в спортивных соревнованиях  | <b>18</b> | 0          | 3          | 3        | 3        | 0        | 0        | 0        | 0          | 0        | 3        | 3        | 3  |  |

|  |            |           |            |            |            |            |            |           |           |            |            |            |           |  |
|--|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|-----------|--|
| Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль)   | 3          | 1         | 0          | 0          | 0          | 1          | 0          | 0         | 0         | 1          | 0          | 0          | 0         |  |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>  | <b>21</b>  | <b>1</b>  | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>1</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>  | <b>0</b>  | <b>1</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>  |  |
| <b>VI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП (УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3) - 4 часа</b>  |            |           |            |            |            |            |            |           |           |            |            |            |           |  |
| 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. |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>  | <b>4</b>   | <b>0</b>  | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0</b>  | <b>0</b>  | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0</b>  |  |
| <b>VII . ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ (УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3) - 8 час</b>   |            |           |            |            |            |            |            |           |           |            |            |            |           |  |
| 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          |           |  |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>  | <b>8</b>   | <b>1</b>  | <b>1</b>   | <b>1</b>   | <b>1</b>   | <b>0</b>   | <b>1</b>   | <b>1</b>  | <b>0</b>  | <b>1</b>   | <b>0</b>   | <b>1</b>   | <b>0</b>  |  |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>  | <b>416</b> | <b>32</b> | <b>32</b>  | <b>32</b>  | <b>32</b>  | <b>40</b>  | <b>40</b>  | <b>32</b> | <b>32</b> | <b>32</b>  | <b>40</b>  | <b>32</b>  | <b>40</b> |  |

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.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (спортивная специализация)  
УТ (СС)-4, УТ (СС)-5**

| Программный материал   | Кол-во часов/<br>минут | месяцы |   |   |   |     |   | месяцы |     |     |     |     |     | Краткое содержание  |  |
|--|------------------------|--------|---|---|---|-----|---|--------|-----|-----|-----|-----|-----|---|--|
|  |                        | 1      | 2 | 3 | 4 | 5   | 6 | 7      | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |   |  |
| <b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>  |                        |        |   |   |   |     |   |        |     |     |     |     |     |   |  |
| <b>I.ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ УТ (СС)-4, УТ (СС)-5 (ОФП) – 84 часа</b>  |                        |        |   |   |   |     |   |        |     |     |     |     |     |   |  |
| Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса на развитие силы мышц рук и кистей:<br>Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти.<br>Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах.<br>Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей.<br>Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.<br>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:<br>Занятие 6. Упражнения для стопы и голени.<br>Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.<br>Занятие 8. Упражнения для ног.<br>Занятие 9. Ходьба и бег.<br>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> | <b>15</b> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1   | 1 | 1,5 |
| <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>                      | <b>15</b> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1   | 1,5 | 1 | 1,5 |
| <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>   | <b>15</b> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 2   | 1,5 | 1,5 | 1   | 1,5 | 1 | 1   |

|   |           |          |          |            |            |            |           |            |          |            |          |          |            |   |
|---|-----------|----------|----------|------------|------------|------------|-----------|------------|----------|------------|----------|----------|------------|---|
| Физические упражнения на гибкость и подвижности в суставах:<br>Занятие 26. Активные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах<br>Занятие 27. Пассивные упражнения для развития гибкости | <b>10</b> | 1        | 1        | 0,5        | 0,5        | 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. |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>   | <b>84</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>5,5</b> | <b>5,5</b> | <b>8,5</b> | <b>10</b> | <b>7,5</b> | <b>8</b> | <b>6,5</b> | <b>8</b> | <b>5</b> | <b>7,5</b> |   |

## II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ УТ (СС)-4, УТ (СС)-5 104 часа

|  |           |     |   |     |     |     |     |     |   |     |   |     |   |  |
|--|-----------|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|---|-----|---|--|
| Физические упражнения для развития гибкости.<br>Занятие 28. Упражнения для увеличения растяжки.<br>.Занятие 29. Шпагаты.<br>Занятие 30. Мосты.<br>Занятие 31. Упоры.<br>Занятие 32. Стойки на руках.   | <b>34</b> | 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:<br>Занятие 33. Прыжковые упражнения<br>Занятие 34. Упражнения на быстроту реакции.<br>Занятие 35. Подводящие упражнения кувырки вперед.<br>Занятие 36 . Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, | <b>35</b> | 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<br>Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление.  |            |            |          |            |            |           |           |            |            |          |            |            |            | ощущениях.   |
| Физические упражнения на укрепление вестибулярного аппарата:<br>Занятие 38. Упражнения на удержания равновесия.<br>Занятие 39 . Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата:<br>Занятие 40. Сложные упражнения для тренировки вестибулярного аппарата<br>Занятие 41. Упражнения на укрепление мышц стабилизаторов .<br>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. |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>  | <b>104</b> | <b>8,5</b> | <b>8</b> | <b>8,5</b> | <b>8,5</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>8,5</b> | <b>8,5</b> | <b>7</b> | <b>9,5</b> | <b>7,5</b> | <b>9,5</b> |  |

### III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ УТ (СС)-4, УТ (СС)-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»  | <b>8</b> | 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»   | <b>8</b> | 0,5 | 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 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 49 Повторение техники движения «Сикстэн»   | <b>8</b> | 0,5 | 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»                                      | <b>8</b> | 0,5 | 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»                                       | <b>8</b> | 0,5 | 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»   | <b>9</b> | 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»                    | <b>9</b> | 0,5 | 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 «Индиян стэн» другие названия – «Кросс ван», «кросстэн» | <b>9</b> | 1   | 1   | 0,5 | 0,5 | 1   | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 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 «Индиян стэн кроссовер»                                 | <b>9</b> | 1   | 1   | 0,5 | 0,5 | 1   | 1 | 0   | 1   | 1   | 1   | 0,5 | 0,5 | 1  | 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»   | <b>9</b> | 1   | 1   | 0,5 | 0,5 | 1   | 1 | 0   | 1   | 0,5 | 0,5 | 1   | 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» | <b>9</b> | 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 Повторение техники движения «Бэк стэп»    | <b>8</b> | 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»    | <b>8</b> | 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»     | <b>8</b> | 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»    | <b>8</b> | 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»   | <b>8</b> | 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 «Кресс-кросс» | <b>8</b> | 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»            | <b>7</b> | 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»     | <b>6</b> | 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»      | <b>7</b> | 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» | <b>6</b> | 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»         | <b>7</b> | 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»             | <b>6</b> | 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»           | <b>7</b> | 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»          | <b>6</b> | 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, согибая в коленях, выполняется на обе руки поочередно.  |
| Занятие 72 Овладение технической подготовкой «Долфин»              | <b>7</b> | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 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 наверх. Далее руки медленно согибаются 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. |

|                     |     |    |      |      |      |    |      |    |    |    |    |    |    |  |
|---------------------|-----|----|------|------|------|----|------|----|----|----|----|----|----|--|
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b> | 228 | 18 | 16,5 | 16,5 | 16,5 | 21 | 22,5 | 18 | 18 | 18 | 27 | 18 | 27 |  |
|---------------------|-----|----|------|------|------|----|------|----|----|----|----|----|----|--|

**IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ УТ (СС)-4, УТ (СС)-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.<br>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.<br>Возрождение олимпийской идеи.<br>Международный Олимпийский комитет (МОК). Новые виды спорта Олимпийских игр.   |
| Занятие 75. Терминология танцевальных упражнений   | 7 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.<br>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.<br>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.                               | <b>9</b>  | 1          | 0,5      | 0,5        | 1          | 1          | 0,5        | 1          | 0,5        | 0,5      | 1          | 0,5      | 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.  | <b>9</b>  | 0,5        | 1        | 1          | 1          | 0,5        | 1          | 0,5        | 1          | 0,5      | 1          | 0,5      | 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. |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>  | <b>57</b> | <b>5,5</b> | <b>5</b> | <b>4,5</b> | <b>4,5</b> | <b>5,5</b> | <b>4,5</b> | <b>4,5</b> | <b>4,5</b> | <b>4</b> | <b>5,5</b> | <b>4</b> | <b>5</b>   |
| <b>V. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ УТ (СС) - 4, УТ (СС) - 5 26 часов</b> |           |            |          |            |            |            |            |            |            |          |            |          |  |
| Участие в спортивных соревнованиях   | <b>18</b> | 0          | 3        | 0          | 3          | 2          | 0          | 0          | 0          | 2        | 3          | 2        | 3  |

|  |            |            |            |            |            |            |            |           |            |            |            |            |            |  |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|--|
| Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль)   | 8          | 0          | 0          | 3          | 0          |            | 3          | 0         | 0          | 1          | 0          | 1          | 0          |  |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>  | <b>26</b>  | <b>0</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>2</b>   | <b>3</b>   | <b>0</b>  | <b>0</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   |  |
| <b>VI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП УТ (СС) - 4, УТ (СС) - 5 5 часов</b>  |            |            |            |            |            |            |            |           |            |            |            |            |            |  |
| 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. |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>  | <b>5</b>   | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0</b>  | <b>0</b>   | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> |  |
| <b>VII . ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ УТ (СС) - 4, УТ (СС) - 5 16 часов</b>   |            |            |            |            |            |            |            |           |            |            |            |            |            |  |
| 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          |  |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>  | <b>16</b>  | <b>1,5</b> | <b>1</b>   | <b>1</b>   | <b>1</b>   | <b>2</b>   | <b>1,5</b> | <b>1</b>  | <b>1,5</b> | <b>1</b>   | <b>1,5</b> | <b>1</b>   | <b>2</b>   |  |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>  | <b>520</b> | <b>40</b>  | <b>40</b>  | <b>40</b>  | <b>40</b>  | <b>50</b>  | <b>50</b>  | <b>40</b> | <b>40</b>  | <b>40</b>  | <b>50</b>  | <b>40</b>  | <b>50</b>  |  |

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.

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**ГРУППЫ УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3 - 84 часа**  
**ГРУППЫ УТ (СС)-4, УТ (СС)-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.

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

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 вверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладости» 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 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. Страйтесь, 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 ноги 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 ноге локтём 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 пресс:

- 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. Мышцы 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 поясце, 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, сохранив 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. Закрыть 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 удается 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, вначале 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 выпаде 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 попрерменным 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 выпаде с наклоном туловища.

- покачивания и пружинящие движения на выпаде; 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 партнёром); «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 УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3 -75 часов ГРУПП УТ (СС)-4, УТ (СС)-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 брейкинге, "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 увеличение 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;
- полуспагат «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 вверху; 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  $360^{\circ}$  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, 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 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 НП

**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 ДЛЯ ГРУПП УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3 - 174 часа ГРУПП УТ (СС)-4, УТ (СС)-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. 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 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 конкурсы (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 фризы 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, опираем 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» («CC», «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 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 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 опирается в пол, рука опирается 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 сделает 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 футворт, те элементы, которые соединяют топрок и футворт, 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», «кросстэп») – шаги из исходного положения тела поочередно ногами крест накрест вперед, 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 перемещение 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 результата, необходимо постоянно отрабатывать эти элементы и шаги под музыку.**

### **Упражнения для групп УТ (СС)-4, УТ (СС)-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» («Dolphin») - 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 наверх. 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 УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3 -50 часов  
ГРУПП УТ (СС)-4, УТ (СС)-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 брейкинга.

**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 танцеваном 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:**

- рассказывать 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 УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3 – 21 час**

**ГРУПП УТ (СС)-4, УТ (СС)-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 УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3 -4 часа**

**ГРУПП УТ (СС)-4, УТ (СС)-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 УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3 – 8 часов**

**ГРУПП УТ (СС)-4, УТ (СС)-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 УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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 УТ(СС)-4, УТ(СС)-5**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную 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 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 группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 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).

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

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|---|----------------------|----------|---------|
|   |   |                      | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |          |         |
| 1.1.  | Бег 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 3x10  | с                    | не более |         |
|   |   |                      | 9,3      | 9,5     |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | 140      | 130     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |          |         |
| 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 над 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 в низ, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения   | с                    | не менее |         |
|   |   |                      | 3,0      |         |
| 2.2.  | Исходное положение – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения   | с                    | не менее |         |
|   |   |                      | 10,0     |         |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                      |          |         |

|      |   |  |
|------|---|--|
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд». |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».                               |

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется 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

6. слайды,
7. слайд-фильмы,
8. видеофильмы образовательные,
9. учебные кинофильмы,
10. 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 доступа к образовательным ресурсам»
23. <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.fts.spb.ru> - Федерация брейкинга спорта Санкт- Петербурга

*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 учебно-тренировочной группы  
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**(CCM)**

**Составитель: инструктор – методист  
Пшеницына Е.В.  
старший тренер-преподаватель  
Колокольников Д.А.**

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 спортивной подготовки танцоров группы совершенствования спортивного мастерства, 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 «танбрейкинг», утвержденной приказом Минспорта России от 27.08.2024 № 887.

### **Основополагающие 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 спортсмена.

**Цель программы:** Создание фундамента специальной подготовленности и формирование устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства, разносторонняя физическая подготовка и совершенствование техники брейкинга, организация многолетней подготовки танцоров высокого класса; Отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

### **Задачи программы:**

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, скоростно-силовых качеств; координации; вертибулярной устойчивости.
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 сложных 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.
9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

По окончанию годичного цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки брейкеров.

Рабочая программа рассчитана на 832 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 и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Таблица 1

## **Годовой учебно-тренировочный план**



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**для групп совершенствования спортивного мастерства**

| Программный материал   | Кол-во часов/<br>минут | месяцы |     |     |     |     |     | месяцы |     |     |     |     |     | Краткое содержание  |  |
|--|------------------------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|---|--|
|  |                        | 1      | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7      | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |   |  |
| <b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>  |                        |        |     |     |     |     |     |        |     |     |     |     |     |   |  |
| <b>I.ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП - ССМ (ОФП) – 92 часа</b>  |                        |        |     |     |     |     |     |        |     |     |     |     |     |   |  |
| Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса на развитие силы мышц рук и кистей:<br>Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти.<br>Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах.<br>Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей.<br>Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.<br>Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук | 16                     | 1      | 1   | 1,5 | 1,5 | 1   | 1,5 | 1,5    | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 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:<br>Занятие 6. Упражнения для стопы и голени.<br>Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.<br>Занятие 8. Упражнения для ног.<br>Занятие 9. Ходьба и бег.<br>Занятие 10. Прыжки с места в длину.  | 17                     | 1,5    | 1,5 | 1,5 | 1   | 1,5 | 2   | 1,5    | 1,5 | 1,5 | 1   | 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> | 17 | 1,5 | 1,5 | 1   | 1   | 1,5 | 2   | 1   | 1,5 | 2   | 1,5 | 1,5 | 2   | <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>                      | 16 | 1   | 1   | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1   | 1   | 1,5 | <p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы 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>   | 16 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1   | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1   | 1,5 | 1   | 1   | 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. 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:<br>Занятие 26. Активные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах<br>Занятие 27. Пассивные упражнения для развития гибкости | <b>10</b> | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 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:** **92**    **7**    **7**    **8,5**    **6,5**    **7**    **10**    **7,5**    **7,5**    **9**    **6,5**    **6,5**    **9**

## **II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ - ССМ (ОФП) - 166 часов**

|   |           |     |     |     |     |     |     |     |     |   |     |     |     |  |
|---|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|-----|--|
| Физические упражнения для развития гибкости.<br>Занятие 28. Упражнения для увеличения растяжки.<br>Занятие 29. Шпагаты.<br>Занятие 30. Мосты.<br>Занятие 31. Упоры.<br>Занятие 32. Стойки на руках.   | <b>55</b> | 4,5 | 3,5 | 4,5 | 4   | 4,5 | 5,5 | 4,5 | 4,5 | 6 | 4   | 4   | 6   | 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:<br>Занятие 33. Прыжковые упражнения<br>Занятие 34. Упражнения на быстроту реакции.<br>Занятие 35. Подводящие упражнения кувырки вперед.<br>Занятие 36 . Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании | <b>55</b> | 4,5 | 4   | 4,5 | 3,5 | 4,5 | 6   | 5   | 5   | 6 | 3,5 | 3,5 | 5,5 | Улучшить координацию можно с помощью выполнения специальных или универсальных упражнений, которые дополнитель но 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 37. Произвольное мышечное расслабление.   |            |           |           |           |           |           |             |             |             |           |           |           |             |  |
| 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                         | <b>56</b>  | 5         | 3,5       | 5         | 3,5       | 5         | 5           | 5           | 5           | 3,5       | 3,5       | 4,5       |             |  |
| Занятие 41. Упражнения на укрепление мышц стабилизаторов .                                    |            |           |           |           |           |           |             |             |             |           |           |           |             |  |
| Занятие 42 Упражнения для формирования вестибулярной устойчивости (музыкальное сопровождение) |            |           |           |           |           |           |             |             |             |           |           |           |             |  |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>   | <b>166</b> | <b>14</b> | <b>11</b> | <b>14</b> | <b>11</b> | <b>14</b> | <b>17,5</b> | <b>14,5</b> | <b>14,5</b> | <b>17</b> | <b>11</b> | <b>11</b> | <b>16,5</b> |  |

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ - ССМ - 366 часа**

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| Повторение техники движений<br>Занятие 43 «Топрок»<br>Занятие 44 «Сальса стэп» или «Сайд стэп»<br>Занятие 45 «Кик-стэп»<br>Занятие 46 «Сикстэп»<br>Занятие 47 «Сиси или кик аут»<br>Занятие 48 «Кик спин»<br>Занятие 49 «Индиан стэп» другие названия – «Кросс ван», «кроссстэп»<br>Занятие 50 «Индиан стэп кроссовер»<br>Занятие 51 «Стархоп»<br>Занятие 52 «Сейлор стэп»<br>Занятие 53 «Бэк стэп»<br>Занятие 54 «Кик аут»<br>Занятие 55 «Кик тёрн»<br>Занятие 56 «Чарли рок» |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | «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». ). Руки работают во время топрока свободно |
| <b>61</b>  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 | 8 | 5 | 5 | 8 |  |

|  |          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |  |
|--|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| Занятие 57 «Кресс-кросс»                                     |          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |  |
| Занятие 58 Повторение техники движения «Футворк»             | <b>7</b> | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | Pредставляет из себя шаги ногами по кругу или на месте, удары ногами под музыку, при этом почти весь тела держится на руках.   |
| Занятие 60 Повторение техники движения «Фри стэп»            | <b>7</b> | 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 61 Повторение техники движения - «Кофи грайндер»     | <b>6</b> | 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 62 Повторение техники движения «Этомик сикстэп»      | <b>7</b> | 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 63 Повторение техники движения «Слинг», «слинг волк» | <b>6</b> | 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 64 Повторение техники движения «Флоу сальса»         | <b>7</b> | 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 65 Повторение техники движения «Ни волк»             | <b>6</b> | 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 66 Повторение техники движения «Боди ролл»           | <b>7</b> | 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 67 Повторение техники движения «Фронт кикс»          | <b>6</b> | 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, согибая в коленях, выполняется на обе руки поочередно.   |
| Занятие 68 Повторение техники движения «Долфин»              | <b>7</b> | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 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 наверх. 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.   |
| Занятие 69 Овладение технической подготовкой «Зулу спин»                | 7 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | «Зулу спин» – из исходного положения ноги сзади рук, выполняется по кругу, вращения через спину, в полуприсяде, ноги согнуты в коленях, опора поочередно то на руках, то на ногах.  |
| Занятие 70 Овладение технической подготовкой «Прэтзэл»                  | 7 | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | «Прэтзэл» - выполняется из исходного положения ноги сзади рук. Делается внешний мах (возможен и внутренний) левой ногой, правая ставится на колено.   |
| Занятие 71 Овладение технической подготовкой «Шафлс»                    | 7 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | «Шафлс» - быстрые движения ногами рядом друг с другом, либо крест накрест из исходного положения ноги позади рук.   |
| Занятие 72 Овладение технической подготовкой «Питер пэн»                | 7 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | «Питер пэн» – из исходного положения ноги сзади рук влевую сторону делается шаг правой ногой, левую ногу ставим пяткой на колено правой ноги, носком на пол. Правой ногой делаем кик (поворот) в правую сторону.  |
| Занятие 73 Овладение технической подготовкой «Фронт кикс»<br>«Эир-кикс» | 7 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | «Фронт кикс» – выполняется из исходного положения ноги спереди рук. Выполняется то с правой, то с левой рукой поочередно. Левая рука стоит на полу, правая поднята в воздух. На счет раз – ноги выпрямляются одновременно и ставятся на пятки. На счет два – возвращаются в исходную позицию на носочки.<br>«Эир-кикс» («Air kicks») – техника выполнения такая же, как в «Фронт кикс» (см. выше), только ноги не ставятся на пятки, а делают кики (удары, махи) в воздухе. |

|  |           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |  |
|--|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| Занятие 74 Овладение технической подготовкой «Манки свинг»   | <b>7</b>  | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | «Манки свинг» – из положения ноги спереди рук поочередно делается мах на полу то прямой левой ногой, то правой ногой.  |
| Занятие 75 Овладение технической подготовкой «Рашн стэпс»  | <b>7</b>  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | «Рашн стэпс» – русские шаги. Выполняется из исходного положения ноги спереди рук. На счет раз - правая нога выносится вперед на пятку, носком вверх, левая согнута в колене и стоит на носочке. На счет два происходит смена ног в прыжке и вперед на пятку выставляется левая нога.   |
| Занятие 76 Овладение технической подготовкой «Хук»   | <b>7</b>  | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | «Хук» («Hook position») – выполняется из положения ноги спереди рук. На счет раз, правая нога делает шаг-захлест влевую сторону спереди левой ноги, на счет два – возвращается в исходное положение. Аналогично делается на другую сторону.  |
| Овладение технической подготовкой <b>«Фриз»</b><br>Занятие 77. «Бэби фриз»<br>Занятие 78. «Чеер-фриз<br>Занятие 79. «Руминиг»<br>Занятие 80. «Эир-бэби фриз»<br>Занятие 81. «Фриз на плече»<br>Занятие 82. «Фриз на локте»<br>Занятие 83. «Фриз мостик<br>Занятие 84. «Эир чеер фриз»<br>Занятие 85. - «Полубэк на руках»<br>Занятие 86. «Фриз на одной руке»<br>Фриз «Уголок» | <b>61</b> | 5   | 5   | 6   | 5   | 6   | 7   | 6   | 6   | 8   | 5   | 5   | 8   | «Фриз» (от англ. «Freeze») – замирание, остановка тела на несколько секунд в одной определенной позе. Выполняется фриз, обычно, в конце танца. Хотя сейчас уже фризы 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. |
| Овладение технической подготовкой. <b>Основные заходы на футворк (Гоу даунс)</b><br>Занятие 87. «Клэссик»<br>Занятие 88. «Через колено»<br>Занятие 89. «Ни Дроп»<br>Занятие 90. «Кик аут»  | <b>61</b> | 5   | 5   | 6   | 5   | 6   | 7   | 6   | 6   | 8   | 5   | 5   | 8   | Основные заходы на футворк (Гоу даунс).<br>«Гоу даунс» (Go downs) - это заходы на футворк, те элементы, которые соединяют топрок и футворк (дословно переводится как «спускаться вниз»). То есть с помощью этих элементов, танцор  |

|   |            |           |           |           |           |             |             |             |             |             |           |           |             |  |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|--|
| Занятие 91. «Зигзаг»<br>Занятие 92. «Заход из капуэйры<br>нижний»<br>Занятие 93. «Корк скрю»<br>Занятие 94. «Глайд на колене»   |            |           |           |           |           |             |             |             |             |             |           |           |             | опускается на пол.   |
| Овладение технической<br>подготовкой <b>Power move Силовые<br/>элементы</b><br>Занятие 95 «Бэкспин»<br>Занятие 96 «Виндмил»<br>Занятие 97 «Пананэйра»<br>Занятие 98 «Свайпс»<br>Занятие 99 «Джек-хаммер»<br>Занятие 100 «Флай»<br>Занятие 101 «Найнти-найн»<br>Занятие 102 Элемент Хэд-спин | <b>61</b>  | 5         | 5         | 6         | 5         | 6           | 7           | 6           | 6           | 8           | 5         | 5         | 8           | Power move (Силовые элементы) —<br>Также называемый «Air Moves» —<br>силовые вращательные движения |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>   | <b>366</b> | <b>30</b> | <b>25</b> | <b>33</b> | <b>25</b> | <b>29,5</b> | <b>36,5</b> | <b>29,5</b> | <b>29,5</b> | <b>38,5</b> | <b>25</b> | <b>26</b> | <b>38,5</b> |  |

#### **IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ - ССМ - 92 часа**

|   |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |     |   |
|---|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|---|
| Занятие 103. Олимпийское<br>движение. Роль и место физической<br>культуры в обществе. | <b>13</b> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | Физическая культура и спорт как<br>социальные феномены. Спорт – явление<br>культурной жизни.<br>Роль физической культуры в<br>формировании личностных качеств<br>человека. Влияние олимпизма на<br>развитие международных спортивных<br>связей и системы спортивных<br>мероприятий. Новые виды спорта<br>Олимпийских игр. |
|---|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|---|

|  |           |   |   |   |   |   |     |   |     |     |   |     |  |
|--|-----------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|-----|---|-----|--|
| Занятие 104 .Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха   | <b>13</b> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   | 1,5 | 1 | 1,5 | Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена обучающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Весовой режим спортсмена. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания, режима дня и отдыха спортсменов в восстановительный период.   |
| Занятие 105. Профилактика травматизма при занятиях плаванием. Перетренированность/ недотренированность.      | <b>13</b> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1,5 | 1   | 1 | 1,5 | Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях брейкингом и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной тренировки.   |
| Занятие 106.Правила и регламент проведения соревнований по брейкингу. Общероссийские антидопинговые правила. | <b>13</b> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 1 | 1   | 1   | 1 | 1,5 | Значение соревнований по брейкингу, их цели и задачи. Программы соревнований. 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 по брейкингуОбщероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. |
| Занятие 107.Техника и терминология в брейкинге.  | <b>13</b> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 1 | 1   | 1   | 1 | 1,5 | Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.   |

|  |    |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |     |  |
|--|----|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|--|
|  |    |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |     | Понятие о технических элементах вида спорта «брейкинг» Теоретические знания по технике их выполнения .   |
| Занятие 108. Планирование и контроль в процессе соревновательной и тренировочной деятельности. | 13 | 1 | 1 | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | Управление подготовкой танцоров. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по брейкингу. |

|  |           |                     |           |          |          |            |          |            |          |            |            |            |            |  |
|--|-----------|---------------------|-----------|----------|----------|------------|----------|------------|----------|------------|------------|------------|------------|--|
| Занятие 109. Психологическая подготовка. | <b>14</b> | 2                   | 0         | 2        | 1        | 1,5        | 1,5      | 1,5        | 1,5      | 1,5        | 1          | 1          | 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. |
|  |           | <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b> | <b>92</b> | <b>8</b> | <b>6</b> | <b>8,5</b> | <b>7</b> | <b>7,5</b> | <b>9</b> | <b>7,5</b> | <b>7,5</b> | <b>8,5</b> | <b>6,5</b> | <b>6,5</b>   |

**V. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ - СММ - 50 часов**

|   |           |          |           |           |           |          |          |          |          |          |           |           |          |  |
|---|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|----------|--|
| Участие в спортивных соревнованиях                | <b>41</b> | 0        | 7         | 7         | 10        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 7         | 10        | 0        |  |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | <b>9</b>  | 0        | 3         | 3         | 0         | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 3         | 0         | 0        |  |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>                               | <b>50</b> | <b>0</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>0</b> |  |

**VI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП - ССМ - 33 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. | <b>33</b> | 2,5        | 2,5        | 3,5        | 2        | 3,5        | 3,5        | 2,5        | 2,5        | 3        | 3        | 2        | 2,5        | Обучающиеся учатся наблюдать за техникой выполнения элементов других воспитанников, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять танцевальные связки; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы. |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>  | <b>33</b> | <b>2,5</b> | <b>2,5</b> | <b>3,5</b> | <b>2</b> | <b>3,5</b> | <b>3,5</b> | <b>2,5</b> | <b>2,5</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>2,5</b> |   |

**VII . ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП - ССМ - 33 часа**

|   |            |            |            |            |            |            |            |            |            |           |           |           |           |  |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | <b>20</b>  | 2,5        | 0          | 2,5        | 0          | 2,5        | 0          | 2,5        | 0          | 4         | 0         | 2         | 4         |  |
| Восстановительные мероприятия                 | <b>13</b>  | 0          | 2,5        | 0          | 2,5        | 0          | 3,5        | 0          | 2,5        | 0         | 2         | 0         | 0         |  |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>                           | <b>33</b>  | <b>2,5</b> | <b>2,5</b> | <b>2,5</b> | <b>2,5</b> | <b>2,5</b> | <b>3,5</b> | <b>2,5</b> | <b>2,5</b> | <b>4</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  |  |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>                           | <b>832</b> | <b>64</b>  | <b>64</b>  | <b>80</b>  | <b>64</b>  | <b>60</b>  | <b>80</b>  | <b>64</b>  | <b>64</b>  | <b>80</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>80</b> |  |

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.

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ССМ – 92 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.

Комплексное воздействие на организм спортсмена с учетом специфики вида брейнкинга и позволяет решать следующие задачи:

1. Всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
2. Оздоровление воспитанников, закаливание, выработка иммунитета;
3. Обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
4. Повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

#### **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 вверху, 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 расслабление 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 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. Страйтесь, 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 ноги 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 ноге локтём

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 пресс:

- 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. Мышцы 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 поясце, 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, сохранив 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, лежь 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. Закрыть 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 удается 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, вначале плавно, 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 выпаде 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 попрерменным 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 выпаде с наклоном туловища.

- покачивания и пружинящие движения на выпаде; 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 партнёром); «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 ГРУППЫ (ССМ) – 166 часов

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 брейкинге, "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 увеличение 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;
  - полушипагат «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 вверху; 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  $360^{\circ}$  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, 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 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.

**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 с отягощениями (штанга, гантели).

**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 (силу, гибкость, быстроту, координацию)

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ (ССМ) – 366 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 этапе совершенствования спортивного мастерства техническая подготовка направлена на дальнейшее освоение, повторение 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. 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 выполнятся в стороны, назад, вперед. Вес тела смещается на ногу, которая ставится в сторону (или назад) из исходного положения..

**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.

**Занятие 46.** «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 скрецивать. Выполняется сикстэп из базового положения ноги сзади рук. В итоге получатся круговые пробежки (дорожки) ногами по полу. Делается в обе стороны. Голова смотрит вперед..

**Занятие 47.** «Сиси или кик аут» («CC», «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.

**Занятие 48.** «Кик спин» («Kick spin») – сначала выполняется элемент «Кик аут» (см. выше), далее при выполнении в левую сторону, прямая левая нога ставится на носок, правая рука становится рядом с левой рукой и телом делаем вращение влево так, чтобы вернуться в исходное положение. Элемент выполняется в обе стороны.

**Занятие 49.** «Индиан стэп» («Indian step», другие названия – «Кросс ван», «кросстэп») – шаги из исходного положения тела поочередно ногами крест накрест вперед, 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 50.** «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 51.** «Стархоп» - прыжки ногами в стороны и обратно – могут быть с приседанием, с удвоенным прыжком, с разворотом тела.

**Занятие 52.** «Сейлор стэп» - кики ногами в стороны – варианты: на месте, с перемещение вперед и назад. Перед изучением этого элемента желательно освоить движение «кик-стэп».

**Занятие 53.** Бэк стэп («Back step») – техника выполнения элемента такая же, как у сальса рок стэп, только нога делает шаг не в сторона, а назад.

**Занятие 54.** «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 55.** «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 56.** «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 57.** «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.**

**Занятие 58 .** «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 конкурсы (соревнования) по футворку..

**Все элементы сначала выполняются медленно, прорабатывается каждый шаг. Далее в процессе отработки элементов, нарабатывается и скорость футворка. Правильный футворк должен выглядеть красиво. Либо, как говорят опытные танцоры, стильно, «свежо».**

**Занятие 60.** - «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 61.** - «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 влевую сторону, по кругу параллельно полу, и левая нога перепрыгивает через прямую правую ногу. Руки работают как опора.

**Занятие 62.** - «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 63.** - «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 64.**- «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 становится снова рядом с левой ногой. Ноги перемещаются маленькими и быстрыми шажками.

**Занятие 65.** «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 66.** «Боди ролл» («Body roll» or «Belly roll») - своеобразные прокаты тела по полу, делаются в обе стороны.

**Занятие 67.** «Фронт кикс» («Front kicks») - в полуприсяде, ноги одновременно ставим на пятки и возвращаем обратно, сгибая в коленях, выполняется на обе руки поочередно.

**Занятие 68.** «Долфин» («Dolphin») - 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 наверх. 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.

**Занятие 69.** «Зулу спин» («Zulu spin») – из исходного положения ноги сзади рук, выполняется по кругу, вращения через спину, в полуприсяде, ноги согнуты в коленях, опора поочередно то на руках, то на ногах.

**Занятие 70.** «Прэтзэл» («Pretzel») - выполняется из исходного положения ноги сзади рук. Делается внешний мах (возможен и внутренний) левой ногой, правая ставится на колено. Аналогично элемент делается с правой ноги.

**Занятие 71.** «Шафлс» («Shuffles») - быстрые движения ногами рядом друг с другом, либо крест накрест из исходного положения ноги позади рук, напоминают флоу сальсу, только делается на месте, либо в сторону.

**Занятие 72.** «Питер пен» («Peter pen») – из исходного положения ноги сзади рук в левую сторону делается шаг правой ногой, левую ногу ставим пяткой на колено правой ноги, носком на пол. Правой ногой делаем кик (поворот) в правую сторону. Элемент аналогично выполняется на другую сторону.

**Занятие 73** «Фронт кикс» («Front kicks») – выполняется из исходного положения ноги спереди рук. Выполняется то с правой, то с левой рукой поочередно. Левая рука стоит на полу, правая поднята в воздух. На счет раз - ноги выпрямляются одновременно и ставятся на пятки. На счет два –возвращаются в исходную позицию на носочки. Аналогично элемент выполняется с правой рукой.

«Эир-кикс» («Air kicks») – техника выполнения такая же, как в «Фронт кикс» (см. выше), только ноги не ставятся на пятки, а делают кики (удары, махи) в воздухе.

**Занятие 74.** «Манки свинг» («Monkey swing») – из положения ноги спереди рук поочередно делается мах на полу то прямой левой ногой, то правой ногой. Напоминает элемент «Рашн стэпс» (см. ниже).

**Занятие 75.** «Рашн стэпс» («Russian steps») – русские шаги. Выполняется из исходного положения ноги спереди рук. На счет раз - правая нога выносится вперед на пятку, носком вверх, левая согнута в колене и стоит на носочке. На счет два происходит смена ног в прыжке и вперед на пятку выставляется левая нога. Это всем известное движение из русских народных танцев.

**Занятие 76.** «Хук» («Hook position») – выполняется из положения ноги спереди рук. На счет раз, правая нога делает шаг-захлест в левую сторону спереди левой ноги, на счет два – возвращается в исходное положение. Аналогично делается на другую сторону.

**«Фриз» (от англ. «Freeze»)** – замирание, остановка тела на несколько секунд в одной определенной позе. Выполняется фриз, обычно, в конце танца. Хотя сейчас уже фризы 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.

**Занятие 77.** «Бэби фриз» («Baby freeze») - локоть правой руки поставить под колено левой ноги, локоть левой руки подставить под корпус в районе таза. Руки поставить на пол таки образом появится 2 точки опоры. Далее свободной ногой оттолкнуться от пола таким образом, чтобы верхний отдел тела перевесил нижний, коснуться головой пола. Таким образом, появилось 3 точки опоры. Ноги сгибать в коленях попеременно.

**Занятие 78.** - «Чеер-фриз»(«Chair freeze») - локоть правой руки упирается в правый бок, голова, левая рука и правая нога ставятся примерно на одной линии с правой рукой, левая нога, согнута в колени, ставится сверху правой ноги.

**Занятие 79.** - «Руминиг» - опора на руках на полу, ноги сзади скрещиваются и выводятся под руками вперед, правая нога прямая в правую сторону, левая сгибается в колене. Левая рука ставится на пояс, правая стоит на полу.

**Занятие 80.** «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.

**Занятие 81.** - «Фриз на плече» («Shoulder freeze») – напоминает «Бэби фриз», только рука, которая держит корпус, ставится на плечо. Можно выполнять этот элемент как с пола, так и с «Бэби фриза».

**Занятие 82.** «Фриз на локте» («Elbow freeze») – одна рука сгибается в локте и ставится на пол, другая рука ставится рядом с первой - она служит опорой для равновесия тела. Ногами делаем толчок от пола и фиксируем ноги в воздухе, прямые, натянутые наверх. Голова смотрит на руку, которая согнута в локте. Положение ног на этом фризе может быть разнообразным. Также фриз может выполняться только на одной руке, без опоры второй руки.

**Занятие 83.** «Фриз мостик» - выполняется обычный мостик, только одна нога ставится пяткой на колено другой ноги. Элемент можно выполнять с головой. В этом случае, голова ставится затылком на пол, а руки скрещиваются на груди.

**Занятие 84.** «Эир чеер фриз» («Air chair freeze») – локоть упирается трицепсом в тазобедренную часть, ноги вместе на себя, тело разворачивается как можно сильнее к полу, чтобы казалось, будто танцор стоит спиной к полу.

**Занятие 85.** - «Полубэк на руках» - выполняется стоя на руках. Ноги спереди, прямые, тянутся к голове, голова смотрит на ноги. Чем меньше угол между телом и ногами, тем лучше.

**Занятие 86.** Фриз на одной руке - выполняется на одной руке. Существует много вариантов этого фриза. Фриз «Уголок» - ноги вместе, прямые, тянем к голове, так, чтобы между телом и ногами был примерно угол 90 градусов.

Некоторые фризы можно соединять друг с другом. Например «бэби фриз» и «Фриз на плече», либо «Бэби фриз» и «Чеэр фриз». Также каждый опытный танцор может придумать новый фриз, либо новую комбинацию из основных фризов брейкинга. Все фризы сначала отрабатываются очень медленно, во избежание травм.

### **Основные заходы на футворк (Гоу даунс).**

«Гоу даунс» (Go downs) - это заходы на футворк, те элементы, которые соединяют топрок и футворк (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 87.** «Клэссик» (Classic godown) - левую ногу отставляем немного назад, левую руку ставим на пол и выполняем шаги футворка.

**Занятие 88.** «Через колено» («Knee go down») – правое колено сгибаем и ставим на пол, далее делаем любые элементы футворка.

**Занятие 89.** «Ни Дроп» («Knee drop») - правая (либо левая) ступня делает кик в сторону и уходит под колено левой ноги, и постепенно опускаемся вниз на носок правой ноги.

**Занятие 90.** «Кик аут» («Kick out») - делаем кик в воздухе немного в сторону левой ногой и постепенно опускаемся вниз.

**Занятие 91.** - «Зигзаг» - стоя ноги соединяем вместе, делаем поворот коленями вправо, влево, вправо и опускаемся на пол.

**Занятие 92.** «Заход из капуэйры нижний» - на правой ноге опускаемся вниз, левая прямая нога ведется по полу, поворачиваемся через правое плечо и опускаемся вниз.

**Занятие 93.** «Корк скрю» («Cork screw») - ноги скрещиваем в позе стоя и закручиваясь опускаемся вниз.

**Занятие 94.** «Глайд на колене» («Knee glide») – опускаемся вперед на колено правой ноги (либо левой) и делаем немного 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.

### **Power move (Силовые элементы)**

#### **Также называемый «Air Moves» — силовые вращательные движения**

**Занятие 95** «Бэкспин» (Backspin) – понятие элемента - вращение на спине сподтянутыми к груди и согнутыми в коленях ногами.

**Занятие 96** «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. 2. 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 97 «Пананэйра»** - прыжки на руках, с поочередным махом прямых ног, выполняются за счет толчка и маха ног. Для выполнения этого элемента необходимо научиться выполнять стойку на руках. Элемент пришел в брейкинг из капоэйры.  
**Занятие 99 «Свайпс» («Swipes»)** - вращение тела на 180 градусов вокруг горизонтальной оси с отталкиванием от пола одной или двумя ногами и сменой опорной руки. Ключевые особенности этого элемента заключаются в сильном вымахе ноги или ног с одновременным скручиванием тела. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в постановке на пол локтей, а не кистей.

**Занятие 98 «Свайпс» («Swipes»)** - вращение тела на 180 градусов вокруг горизонтальной оси с отталкиванием от пола одной или двумя ногами и сменой опорной руки. Ключевые особенности этого элемента заключаются в сильном вымахе ноги или ног с одновременным скручиванием тела. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в постановке на пол локтей, а не кистей.

**Занятие 99 «Джек-хаммер», «Татл» («Jack Hammer»)** - В этом элементе вместо переноса центра тяжести тела с одного локтя на другой используется только одна рука, вторая же является направляющей. Первая рука делает толчок, и за счёт этого тело подпрыгивает. В этот момент кисть первой руки разворачивается и становится на пол после чего вторая рука, упёрвшись в пол, прокручивает тело. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в использовании только одной руки для толчка и для прокручивания тела. В элементе «Татл» другая техника. Выполняется он по кругу на две руки, которые упираются локтями в нижний пресс живота, кисти на полу (положение как черепашка). Поочередно руки меняются за счет маха бедра, и тело перемещается по кругу.

**Занятие 100 «Флай» («Fly», «Flare»)** –элемент из гимнастики, выполняется элемент за счет маха ног в воздухе, тело держится на руках, ноги широко. Перед началом выполнения элемента, необходимо тщательно разогреть мышцы, чтобы избежать

растяжений. Ноги делают мах по очереди. Сначала весь вес на левой руке, Первый мах делает левая нога, следом правая и подставляется правая рука, ноги в этот момент уже впереди в воздухе, широко расставлены. Далее правая нога машет назад, затем левая нога и возвращаемся в исходное положение.

**Занятие 101** «Найнти-найн» («Свеча», «Ninty nine») – кручение на одной руке, для выполнения этого элемента необходимо уметь стоять как на обеих на руках, так и на одной руке. Если крутиться против часовой стрелки, то элемент выполняется на левой руке. Голова расположена над кистью левой руки. Существует разновидность этого элемента – реверс. Выполняется против часовой стрелки, но используется правая рука. Голова расположена над правой рукой. Свободная рука располагается у корпуса. Также существует такой элемент как «Две тысячи» - вращение на двух вытянутых руках в вертикальном положении. «Сикстин» - еще одно название «Реверс».

**Занятие 102** Элемент Хэд-спин (вращение на голове). Со стойки на голове выполняем кручение – сначала руки перемещаем, потом выполняем мах ногами.

**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 ГРУППЫ (ССМ) - 92 часа**

**Занятие 103 .** Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.

**Содержание:** Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.

Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных мероприятий. Новые виды спорта Олимпийских игр.

**Обучающиеся должны знать:**

- значение и важность занятий физической культурой;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- концепцию развития олимпийского движения.

**Уметь:**

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий брейкингом;

**Занятие 104.** Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.

**Содержание:** Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена обучающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Весовой режим спортсмена. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания, режима дня и отдыха спортсменов в восстановительный период.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность личной гигиены;
- важность сбалансированного графика работы и отдыха.

*Уметь:*

- соблюдать личную гигиену;
- подготовить площадку выполнением танцевальных элементов;
- соблюдать режим труда и отдыха.

**Занятие 105.** Профилактика травматизма при занятии брейкингом.  
Перетренированность/ недотренированность.

**Содержание:** Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Правила использования спортивного инвентаря. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной тренировки.

*Обучающиеся должны знать:*

- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений;
- правила использования спортивного инвентаря.
- Понятие синдрома перетренированности.

*Уметь:*

- предупреждать травматизм;
- использовать спортивный инвентарь в соответствии с правилами и техникой упражнений;
- применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

**Занятие 106.** Правила соревнований, их организация и проведение.

**Содержание:** Правила и регламент проведения соревнований по брейкингу. 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. Программа соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

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

*Уметь:*

- рассказывать о видах и характеристиках соревнований;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.
- рассказывать о правилах соревнований по брейкингу;

**Занятие 107.** Техника и терминология в брейкинге.

**Содержание:** 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;
- ЕВСК и разрядные нормы;

**Уметь:**

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе
- пользоваться ЕВСК;

**Занятие 108.** Планирование и контроль в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.

**Содержание:** Управление подготовкой танцоров. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований.

**Обучающиеся должны знать:**

- цели и задачи на каждом этапе индивидуального планирования;
- основы периодизации спортивной тренировки.

**Уметь:**

- контролировать нагрузку, во избежание перетренированности;
- анализировать индивидуальные показатели на занятиях.

**Занятие 109.** 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 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 ССМ – 50 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 ССМ – 33 часа**

**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 ГРУППЫ ССМ -33 часа**

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**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо

выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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 групп спортивного мастерства.

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).

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

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | <b>Норматив</b>              |                                 |  |  |  |  |
|---|---|----------------------|------------------------------|---------------------------------|--|--|--|--|
|   |   |                      | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины |  |  |  |  |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |                              |                                 |  |  |  |  |
| 1.1.  | Бег 60 м  | с                    | не более                     |                                 |  |  |  |  |
|   |   |                      | 8,2                          | 9,6                             |  |  |  |  |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз       | не менее                     |                                 |  |  |  |  |
|   |   |                      | 36                           | 15                              |  |  |  |  |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                   | не менее                     |                                 |  |  |  |  |
|   |   |                      | +11                          | +15                             |  |  |  |  |
| 1.4.  | Челночный бег 3х10  | с                    | не более                     |                                 |  |  |  |  |
|   |   |                      | 7,2                          | 8,0                             |  |  |  |  |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                   | не менее                     |                                 |  |  |  |  |
|   |   |                      | 215                          | 180                             |  |  |  |  |
| 1.6.  | Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)  | количество раз       | не менее                     |                                 |  |  |  |  |
|   |   |                      | 49                           | 43                              |  |  |  |  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |                              |                                 |  |  |  |  |
| 2.1.  | Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин  | количество раз       | не менее                     |                                 |  |  |  |  |
|   |   |                      | 160                          | 150                             |  |  |  |  |
| 2.2.  | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок над головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин | количество раз       | не менее                     |                                 |  |  |  |  |
|   |   |                      | 47                           |                                 |  |  |  |  |
| 2.3.  | Исходное положение – стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45 град. Фиксация положения  | с                    | не менее                     |                                 |  |  |  |  |
|   |   |                      | 15                           |                                 |  |  |  |  |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                      |                              |                                 |  |  |  |  |
| 3.1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»    |   |                      |                              |                                 |  |  |  |  |

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляют медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

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 подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## **ЛИТЕРАТУРА**

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг» СПб ГБУ ДО 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

11. слайды,
12. слайд-фильмы,
13. видеофильмы образовательные,
14. учебные кинофильмы,
15. 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 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
27. <http://www.fts.spb.ru> - Федерация брейкинга Санкт- Петербурга.

*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 учебно-тренировочной группы**  
**на этапе высшего спортивного мастерства**

**(BCM)**

**Составитель: инструктор – методист  
Пшеницына Е.В.  
тренер-преподаватель  
Колокольников Д.А.**

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 спортивной подготовки танцоров группы высшего спортивного мастерства, 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 27.08.2024 № 887.

### **Основополагающие 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 спортсмена.

**Цель программы:** Базовая техническая подготовка – неуклонное совершенствование технических элементов брейкинга, выполнение контрольных нормативов для этапа групп высшего спортивного мастерства, участие в соревнованиях, организация многолетней подготовки танцоров высокого класса; Отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

### **Задачи программы:**

Совершенствование специальной физической подготовленности, скоростно– силовых качеств; координации; вертибулярной устойчивости.

Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;

Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;

Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях;

Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов;

Совершенствование музыкально – двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;

Совершенствование базовой психологической подготовки, поддержание опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;

Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

Активная соревновательная практика на Всероссийских и Международных соревнованиях, с включением модельных тренировок и контрольно - подготовительных соревнований.

По окончанию годичного цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап высшего спортивного мастерства является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки танцоров.

Рабочая программа рассчитана на 936 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 спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Таблица 1

## **Годовой учебно-тренировочный план**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**для групп высшего спортивного мастерства**

| Программный материал   | Кол-во часов/минут | месяцы |     |     |     |     |     | месяцы |     |     |     |     |     | Краткое содержание  |  |
|--|--------------------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|---|--|
|  |                    | 1      | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7      | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |   |  |
| <b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>  |                    |        |     |     |     |     |     |        |     |     |     |     |     |   |  |
| <b>I.ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП - ВСМ (ОФП) – 85 часов</b>   |                    |        |     |     |     |     |     |        |     |     |     |     |     |   |  |
| Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса на развитие силы мышц рук и кистей:<br>Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти.<br>Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах.<br>Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей.<br>Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.<br>Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук | 15                 | 1      | 1   | 1,5 | 1,5 | 1   | 1,5 | 1,5    | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 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:<br>Занятие 6. Упражнения для стопы и голени.<br>Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.<br>Занятие 8. Упражнения для ног.<br>Занятие 9. Ходьба и бег.<br>Занятие 10. Прыжки с места в длину.  | 15                 | 1,5    | 1,5 | 1,5 | 1   | 1,5 | 2   | 1,5    | 1,5 | 1,5 | 1   | 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      1,5      1,5      1      1      1,5      2      1      1,5      2      1,5      1,5      2 | <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      1,5      1,5      1,5      1,5      1,5      1,5      1      1      1,5      | <p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы 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      1,5      1,5      1,5      1      1,5      1,5      1,5      1      1,5      1      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. 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:<br>Занятие 26. Активные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах<br>Занятие 27. Пассивные упражнения для развития гибкости | <b>10</b> | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 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:** **85**    **6**    **6**    **8**    **7**    **6,5**    **9**    **7**    **6,5**    **8**    **6,5**    **6,5**    **8**

## **II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ - ВСМ - 187 часов**

|   |           |     |     |     |     |     |     |     |     |   |     |     |     |  |
|---|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|-----|--|
| Физические упражнения для развития гибкости.<br>Занятие 28. Упражнения для увеличения растяжки.<br>Занятие 29. Шпагаты.<br>Занятие 30. Мосты.<br>Занятие 31. Упоры.<br>Занятие 32. Стойки на руках.   | <b>62</b> | 4,5 | 3,5 | 4,5 | 4   | 4,5 | 5,5 | 4,5 | 4,5 | 6 | 4   | 4   | 6   | 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:<br>Занятие 33. Прыжковые упражнения<br>Занятие 34. Упражнения на быстроту реакции.<br>Занятие 35. Подводящие упражнения кувырки вперед.<br>Занятие 36 . Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании | <b>62</b> | 4,5 | 4   | 4,5 | 3,5 | 4,5 | 6   | 5   | 5   | 6 | 3,5 | 3,5 | 5,5 | Улучшить координацию можно с помощью выполнения специальных или универсальных упражнений, которые дополнитель но 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 37. Произвольное мышечное расслабление.   |            |             |           |             |             |           |             |             |           |             |           |           |           |  |
| 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                         | 63         | 5           | 3,5       | 5           | 3,5         | 5         | 5           | 5           | 5         | 3,5         | 3,5       | 4,5       |           |  |
| Занятие 41. Упражнения на укрепление мышц стабилизаторов .                                    |            |             |           |             |             |           |             |             |           |             |           |           |           |  |
| Занятие 42 Упражнения для формирования вестибулярной устойчивости (музыкальное сопровождение) |            |             |           |             |             |           |             |             |           |             |           |           |           |  |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>   | <b>187</b> | <b>17,5</b> | <b>15</b> | <b>15,5</b> | <b>10,5</b> | <b>13</b> | <b>14,5</b> | <b>17,5</b> | <b>18</b> | <b>22,5</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>18</b> |  |

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ - ВСМ - 393 часа**

|   |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Совершенствование техники движений.<br>Занятие 43 «Топрок»<br>Занятие 44 «Сальса стэп» или «Сайд стэп»<br>Занятие 45 «Кик-стэп»<br>Занятие 46 «Сикстэп»<br>Занятие 47 «Сиси или кик аут»<br>Занятие 48 «Кик спин»<br>Занятие 49 «Индиан стэп» другие названия – «Кросс ван», «кросстэп»<br>Занятие 50 «Индиан стэп кроссовер»<br>Занятие 51 «Стархоп»<br>Занятие 52 «Сейлор стэп»<br>Занятие 53 «Бэк стэп»<br>Занятие 54 «Кик аут»<br>Занятие 55 «Кик тёрн» | <b>65</b> | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 | 8 | 5 | 5 | 8 | «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». ). Руки работают во время топрока свободно |
|---|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

|  |   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |  |
|--|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| Занятие 56 «Чарли рок»<br>Занятие 57 «Крисс-кросс»                     |   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |  |
| Занятие 58<br>Совершенствование техники движений «Футворк»             | 7 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | Представляет из себя шаги ногами по кругу или на месте, удары ногами под музыку, при этом почти весь тела держится на руках.   |
| Занятие 60<br>Совершенствование техники движений «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 61<br>Совершенствование техники движений «Кофи грайндер»       | 7 | 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 62<br>Совершенствование техники движений «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 63<br>Совершенствование техники движений «Слинг», «слинг волк» | 8 | 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 64<br>Совершенствование техники движений «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 65<br>Совершенствование техники движений «Ни волк»             | 7 | 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 66<br>Совершенствование техники движений «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 67<br>Совершенствование техники движений «Фронт кикс»          | 7 | 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, согибая в коленях, выполняется на обе руки поочередно.   |
| Занятие 68<br>Совершенствование техники движений «Долфин»              | 8 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 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   |

|   |   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
|   |   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | наверх. 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.   |
| Занятие 69<br>Совершенствование техники движений «Зулу спин»                | 7 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | «Зулу спин» – из исходного положения ноги сзади рук, выполняется по кругу, вращения через спину, в полуприсяде, ноги согнуты в коленях, опора поочередно то на руках, то на ногах.  |
| Занятие 70<br>Совершенствование техники движений «Прэтзэл»                  | 7 | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | «Прэтзэл» - выполняется из исходного положения ноги сзади рук. Делается внешний мах (возможен и внутренний) левой ногой, правая ставится на колено.   |
| Занятие 71<br>Совершенствование техники движений «Шафлс»                    | 7 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | «Шафлс» - быстрые движения ногами рядом друг с другом, либо крест накрест из исходного положения ноги позади рук.   |
| Занятие 72<br>Совершенствование техники движений «Питер пэн»                | 8 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | «Питер пэн» – из исходного положения ноги сзади рук влевую сторону делается шаг правой ногой, левую ногу ставим пяткой на колено правой ноги, носком на пол. Правой ногой делаем кик (поворот) в правую сторону.  |
| Занятие 73<br>Совершенствование техники движений «Фронт кикс»<br>«Эир-кикс» | 8 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | «Фронт кикс» – выполняется из исходного положения ноги спереди рук. Выполняется то с правой, то с левой рукой поочередно. Левая рука стоит на полу, правая поднята в воздух. На счет раз – ноги выпрямляются одновременно и ставятся на пятки. На счет два – возвращаются в исходную позицию на носочки.<br>«Эир-кикс» («Air kicks») – техника выполнения такая же, как в «Фронт кикс» (см. выше), только ноги не ставятся на пятки, а делают кики (удары, махи) в воздухе. |

|  |           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |  |
|--|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| Занятие 74<br>Совершенствование техники движений «Манки свинг»   | <b>7</b>  | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | «Манки свинг» – из положения ноги спереди рук поочередно делается мах на полу то прямой левой ногой, то правой ногой.  |
| Занятие 75<br>Совершенствование техники движений «Рашн стэпс»  | <b>7</b>  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | «Рашн стэпс» – русские шаги. Выполняется из исходного положения ноги спереди рук. На счет раз - правая нога выносится вперед на пятку, носком вверх, левая согнута в колене и стоит на носочке. На счет два происходит смена ног в прыжке и вперед на пятку выставляется левая нога.   |
| Занятие 76<br>Совершенствование техники движений «Хук»   | <b>7</b>  | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | «Хук» («Hook position») – выполняется из положения ноги спереди рук. На счет раз, правая нога делает шаг-захлест в левую сторону спереди левой ноги, на счет два – возвращается в исходное положение. Аналогично делается на другую сторону.   |
| Совершенствование техники движений «Фриз»<br>Занятие 77. «Бэби фриз»<br>Занятие 78. «Чеэр-фриз<br>Занятие 79. «Руминиг»<br>Занятие 80. «Эир-бэби фриз»<br>Занятие 81. «Фриз на плече»<br>Занятие 82. «Фриз на локте»<br>Занятие 83. «Фриз мостик<br>Занятие 84. «Эир чеэр фриз»<br>Занятие 85. - «Полубэк на руках»<br>Занятие 86. «Фриз на одной руке»<br>Фриз «Уголок» | <b>65</b> | 5   | 5   | 6   | 5   | 6   | 7   | 6   | 6   | 8   | 5   | 5   | 8   | «Фриз» (от англ. «Freeze») – замирание, остановка тела на несколько секунд в одной определенной позе. Выполняется фриз, обычно, в конце танца. Хотя сейчас уже фризы 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. |
| Совершенствование техники движений<br><b>Основные заходы на футворк (Гоу даунс)</b><br>Занятие 87. «Клэссик»<br>Занятие 88. «Через колено»<br>Занятие 89. «Ни Дроп»  | <b>65</b> | 5   | 5   | 6   | 5   | 6   | 7   | 6   | 6   | 8   | 5   | 5   | 8   | Основные заходы на футворк (Гоу даунс).<br>«Гоу даунс» (Go downs) - это заходы на футворк, те элементы, которые соединяют топрок и футворк (дословно переводится как «спускаться вниз»). То есть с помощью этих элементов, танцор  |

|   |            |             |           |           |             |             |             |             |             |             |             |             |             |  |
|---|------------|-------------|-----------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
| Занятие 90. «Кик аут»<br>Занятие 91. «Зигзаг»<br>Занятие 92. «Заход из капуэйры<br>нижний»<br>Занятие 93. «Корк скрю»<br>Занятие 94. «Глайд на колене»  |            |             |           |           |             |             |             |             |             |             |             |             |             | опускается на пол.   |
| Совершенствование техники<br>движений<br><b>Power move Силовые элементы</b><br>Занятие 95 «Бэкспин»<br>Занятие 96 «Виндмил»<br>Занятие 97 «Пананэйра»<br>Занятие 98 «Свайпс»<br>Занятие 99 «Джек-хаммер»<br>Занятие 100 «Флай»<br>Занятие 101 «Найнти-найн»<br>Занятие 102 Элемент Хэд-спин | <b>65</b>  | 5           | 5         | 6         | 5           | 6           | 7           | 6           | 6           | 8           | 5           | 5           | 8           | Power move (Силовые элементы) —<br>Также называемый «Air Moves» —<br>силовые вращательные движения |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>   | <b>393</b> | <b>34,5</b> | <b>29</b> | <b>35</b> | <b>26,5</b> | <b>29,5</b> | <b>37,5</b> | <b>34,5</b> | <b>34,5</b> | <b>41,5</b> | <b>26,5</b> | <b>26,5</b> | <b>37,5</b> |  |

#### IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ - ВСМ - 94 часа

|   |    |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |     |  |
|---|----|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|-----|--|
| Занятие 103. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности. | 13 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.<br>Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных мероприятий. |
|---|----|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|-----|--|

|  |           |   |   |   |   |   |     |   |     |     |   |     |   |
|--|-----------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|-----|---|-----|---|
| Занятие 104 .Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха   | <b>13</b> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   | 1,5 | 1 | 1,5 | Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена обучающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Весовой режим спортсмена. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания, режима дня и отдыха спортсменов в восстановительный период.  |
| Занятие 105. Профилактика травматизма при занятии плаванием. Перетренированность/ недотренированность.       | <b>14</b> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1,5 | 1   | 1 | 1,5 | Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях брейкингом и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной тренировки.  |
| Занятие 106.Правила и регламент проведения соревнований по брейкингу. Общероссийские антидопинговые правила. | <b>13</b> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 1 | 1   | 1   | 1 | 1,5 | Значение соревнований по брейкингу, их цели и задачи. Программы соревнований. 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 по брейкингу Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. |
| Занятие 107.Техника и терминология в брейкинге.  | <b>13</b> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 1 | 1   | 1   | 1 | 1,5 | Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.  |

|  |           |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |     |  |
|--|-----------|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|--|
|  |           |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |     | Понятие о технических элементах вида спорта «брейкинг» Теоретические знания по технике их выполнения .   |
| Занятие 108. Планирование и контроль в процессе соревновательной и тренировочной деятельности. | <b>14</b> | 1 | 1 | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | Управление подготовкой танцоров. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по брейкингу. |

|  |           |                     |           |          |          |            |          |          |          |            |          |          |            |  |
|--|-----------|---------------------|-----------|----------|----------|------------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|------------|--|
| Занятие 109. Психологическая подготовка. | <b>14</b> | 2                   | 0         | 2        | 1        | 1,5        | 1,5      | 1,5      | 1,5      | 1,5        | 1        | 1        | 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. |
|  |           | <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b> | <b>94</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>9,5</b> | <b>7</b> | <b>7</b> | <b>9</b> | <b>6,5</b> | <b>7</b> | <b>9</b> | <b>7,5</b> |  |

**V. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ - ВСМ - 103 часа**

|   |            |          |           |           |           |           |           |          |          |          |           |           |           |  |
|---|------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|--|
| Участие в спортивных соревнованиях                | <b>85</b>  | 0        | 7         | 12        | 12        | 7         | 10        | 0        | 0        | 0        | 12        | 12        | 10        |  |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | <b>18</b>  | 0        | 3         | 3         | 3         | 3         | 0         | 0        | 0        | 0        | 3         | 3         | 0         |  |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>                               | <b>103</b> | <b>0</b> | <b>10</b> | <b>15</b> | <b>15</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>3</b> | <b>15</b> | <b>15</b> | <b>10</b> |  |

**VI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП - ВСМ - 37 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. | 37        | 3        | 2,5        | 3        | 3        | 3        | 4        | 3,5        | 3        | 3        | 3        | 2,5        | 3,5        | Обучающиеся учатся наблюдать за техникой выполнения элементов других воспитанников, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять танцевальные связки; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы. |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>  | <b>37</b> | <b>3</b> | <b>2,5</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>3,5</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>2,5</b> | <b>3,5</b> |   |

**VII . ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП - ВСМ - 37 часов**

|   |            |           |            |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |  |
|---|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|--|
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | <b>19</b>  | 3         | 0          | 2         | 1,5       | 1,5       | 1,5       | 1,5       | 1,5       | 2         | 2,5        | 0          | 2          |  |
| Восстановительные мероприятия                 | <b>18</b>  | 0         | 2,5        | 2         | 1,5       | 1,5       | 1,5       | 1,5       | 1,5       | 2         | 0          | 2,5        | 1,5        |  |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>                           | <b>37</b>  | <b>3</b>  | <b>2,5</b> | <b>4</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>2,5</b> | <b>2,5</b> | <b>3,5</b> |  |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>                           | <b>936</b> | <b>72</b> | <b>72</b>  | <b>90</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>90</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>90</b> | <b>72</b>  | <b>72</b>  | <b>90</b>  |  |

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.

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ – 85 часов**

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.

Комплексное воздействие на организм спортсмена с учетом специфики вида брейкинга и позволяет решать следующие задачи:

1. Всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
2. Оздоровление воспитанников, закаливание, выработка иммунитета;
3. Обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
4. Повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительного создаваемых трудностей.

#### **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.

Для увеличения силы мышц плечевого пояса одинаково успешно могут быть использованы упражнении с гантелями, штангой, набивным мячом, различные висы, планки.

#### **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 вверху, 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 расслабление 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 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. Страйтесь, 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 ноги 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 ноге локтём

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 пресс:

- 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. Мышцы 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 поясце, 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. Закрыть 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 удается 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 выпаде 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 выпаде с наклоном туловища.
- покачивания и пружинящие движения на выпаде; 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 партнёром); «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 ГРУППЫ ВСМ – 187 часов**

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 брейкинге, "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;
- полушипагат «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 вверху; 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  $360^\circ$  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, 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 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.

**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 вперед – вверх – в стороны), в последующем переходить к асимметричным движениям (правая рука вперед, 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 вперед – запрокинуть голову, руки вверх и т. д.), а в дальнейшем асимметричным (правая рука вперед, левая вверх, голова вправо – правая рука вверх, левая в сторону, голова влево – запрокинуть голову, левая рука вперед, 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 вперед;

- 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 с отягощениями (штанга, гантели).

**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 (силу, гибкость, быстроту, координацию)

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ ВСМ – 393 часа**

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм танцевальной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На этапе высшего спортивного мастерства техническая подготовка направлена на дальнейшее повторение 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. 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 выполнятся в стороны, назад, вперед. Вес тела смещается на ногу, которая ставится в сторону (или назад) из исходного положения..

**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.

**Занятие 46.** «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 скрецивать. Выполняется сикстэп из базового положения ноги сзади рук. В итоге получатся круговые пробежки (дорожки) ногами по полу. Делается в обе стороны. Голова смотрит вперед..

**Занятие 47.** «Сиси или кик аут» («CC», «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.

**Занятие 48.** «Кик спин» («Kick spin») – сначала выполняется элемент «Кик аут» (см. выше), далее при выполнении влево нога ставится на носок, правая рука ставится рядом с левой рукой и телом делаем вращение влево так, чтобы вернуться в исходное положение. Элемент выполняется в обе стороны.

**Занятие 49.** «Индиан стэп» («Indian step», другие названия – «Кросс ван», «кросстэп») – шаги из исходного положения тела поочередно ногами крест накрест вперед, 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 полуприпадке, 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 50.** «Индиан стэп кроссер» (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 51.** «Стархоп» - прыжки ногами в стороны и обратно – могут быть с приседанием, с удвоенным прыжком, с разворотом тела.

**Занятие 52.** «Сейлор стэп» - кики ногами в стороны – варианты: на месте, с перемещение вперед и назад. Перед изучением этого элемента желательно освоить движение «кик-стэп».

**Занятие 53.** Бэк стэп («Back step») – техника выполнения элемента такая же, как у сальса рок стэп, только нога делает шаг не в сторону, а назад.

**Занятие 54.** «Кик аут» («Kick out») - правая нога ставится на пол вперед, левая отрывается от пола и делает небольшой мах (кик) влевую сторону, аналогично и левой ногой. При быстром выполнении элемента на ногу, которая ставится вперед, выполняется прыжок.

**Занятие 55.** «Кик тёрн» («Kick turn»)- правая нога ставится на пол вперед на пятку, левая остается на носочке и делается поворот вправую сторону, аналогично другой ногой. Возможны перемещения в стороны при выполнении этого элемента.

**Занятие 56.** «Чарли рок» («Charlie Rock») - правая нога ставится вперед внутренней стороной стопы, носок обращен вправую сторону, левая стоит сзади, носок влевую сторону, пятка вправо, делаем одновременно разворот ног друг от друга и правая нога шагает назад за левую. И потом снова шагает вперед.

**Занятие 57.** «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.**

**Занятие 58 .** «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 конкурсы (соревнования) по футворку..

**Все элементы сначала выполняются медленно, прорабатывается каждый шаг. Далее в процессе отработки элементов, нарабатывается и скорость футворка. Правильный футворк должен выглядеть красиво. Либо, как говорят опытные танцоры, стильно, «свежо».**

**Занятие 60 .** - «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 61 .** - «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 62 .** - «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 63 .** - «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 64.-** «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 65.** «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 66.** «Боди ролл» («Body roll» or «Belly roll») - своеобразные прокаты тела по полу, делаются в обе стороны.

**Занятие 67.** «Фронт кикс» («Front kicks») - в полуприсяде, ноги одновременно ставим на пятки и возвращаем обратно, сгибая в коленях, выполняется на обе руки поочередно.

**Занятие 68.** «Долфин» («Dolphin») - 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 наверх. 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.

**Занятие 69.** «Зулу спин» («Zulu spin») – из исходного положения ноги сзади рук, выполняется по кругу, вращения через спину, в полуприсяде, ноги согнуты в коленях, опора поочередно то на руках, то на ногах.

**Занятие 70.** «Прэтзэл» («Pretzel») - выполняется из исходного положения ноги сзади рук. Делается внешний мах (возможен и внутренний) левой ногой, правая ставится на колено. Аналогично элемент делается с правой ноги.

**Занятие 71.** «Шафлс» («Shuffles») - быстрые движения ногами рядом друг с другом, либо крест на крест из исходного положения ноги позади рук, напоминают флоу сальсу, только делается на месте, либо в сторону.

**Занятие 72.** «Питер пен» («Peter pen») – из исходного положения ноги сзади рук влевую сторону делается шаг правой ногой, левую ногу ставим пяткой на колено правой ноги, носком на пол. Правой ногой делаем кик (поворот) в правую сторону. Элемент аналогично выполняется на другую сторону.

**Занятие 73** «Фронт кикс» («Front kicks») – выполняется из исходного положения ноги спереди рук. Выполняется то с правой, то с левой рукой поочередно. Левая рука стоит на полу, правая поднята в воздух. На счет раз - ноги выпрямляются одновременно и ставятся на пятки. На счет два – возвращаются в исходную позицию на носочки. Аналогично элемент выполняется с правой рукой.

«Эир-кикс» («Air kicks») – техника выполнения такая же, как в «Фронт кикс» (см. выше), только ноги не ставятся на пятки, а делают кики (удары, махи) в воздухе.

**Занятие 74.** «Манки свинг» («Monkey swing») – из положения ноги спереди рук поочередно делается мах на полу то прямой левой ногой, то правой ногой. Напоминает элемент «Рашн стэпс» (см. ниже).

**Занятие 75.** «Рашн стэпс» («Russian steps») – русские шаги. Выполняется из исходного положения ноги спереди рук. На счет раз - правая нога выносится вперед на пятку, носком вверх, левая согнута в колене и стоит на носочке. На счет два происходит смена ног в прыжке и вперед на пятку выставляется левая нога. Это всем известное движение из русских народных танцев.

**Занятие 76.** «Хук» («Hook position») – выполняется из положения ноги спереди рук. На счет раз, правая нога делает шаг-захлест в левую сторону спереди левой ноги, на счет два – возвращается в исходное положение. Аналогично делается на другую сторону.

**«Фриз» (от англ. «Freeze»)** – замирание, остановка тела на несколько секунд в одной определенной позе. Выполняется фриз, обычно, в конце танца. Хотя сейчас уже фризы 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.

**Занятие 77.** «Бэби фриз» («Baby freeze») - локоть правой руки поставить под колено левой ноги, локоть левой руки подставить под корпус в районе таза. Руки поставить на пол таким образом появится 2 точки опоры. Далее свободной ногой оттолкнуться от пола таким образом, чтобы верхний отдел тела перевесил нижний, коснуться головой пола. Таким образом, появилось 3 точки опоры. Ноги сгибать в коленях попеременно.

**Занятие 78.** - «Чеэр-фриз»(«Chair freeze») - локоть правой руки упирается в правый бок, голова, левая рука и правая нога ставятся примерно на одной линии с правой рукой, левая нога, согнута в колени, ставится сверху правой ноги.

**Занятие 79.** - «Руминиг» - опора на руках на полу, ноги сзади скрещиваются и выводятся под руками вперед, правая нога прямая в правую сторону, левая сгибается в колене. Левая рука ставится на пояс, правая стоит на полу.

**Занятие 80.** «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.

**Занятие 81.** - «Фриз на плече» («Shoulder freeze») – напоминает «Бэби фриз», только рука, которая держит корпус, ставится на плечо. Можно выполнять этот элемент как с пола, так и с «Бэби фриза».

**Занятие 82.** «Фриз на локте» («Elbow freeze») – одна рука сгибается в локте и ставится на пол, другая рука ставится рядом с первой - она служит опорой для равновесия тела. Ногами делаем толчок от пола и фиксируем ноги в воздухе, прямые, натянутые наверх. Голова смотрит на руку, которая согнута в локте. Положение ног на этом фризе может быть разнообразным. Также фриз может выполняться только на одной руке, без опоры второй руки.

**Занятие 83.** «Фриз мостик» - выполняется обычный мостик, только одна нога ставится пяткой на колено другой ноги. Элемент можно выполнять с головой. В этом случае, голова ставится затылком на пол, а руки скрещиваются на груди.

**Занятие 84.** «Эир чеер фриз» («Air chair freeze») – локоть упирается трицепсом в тазобедренную часть, ноги вместе на себя, тело разворачивается как можно сильнее к полу, чтобы казалось, будто танцор стоит спиной к полу.

**Занятие 85.** - «Полубэк на руках» - выполняется стоя на руках. Ноги спереди, прямые, тянутся к голове, голова смотрит на ноги. Чем меньше угол между телом и ногами, тем лучше.

**Занятие 86.** Фриз на одной руке - выполняется на одной руке. Существует много вариантов этого фриза. Фриз «Уголок» - ноги вместе, прямые, тянем к голове, так, чтобы между телом и ногами был примерно угол 90 градусов.

Некоторые фризы можно соединять друг с другом. Например «бэби фриз» и «Фриз на плече», либо «Бэби фриз» и «Чеер фриз». Также каждый опытный танцор может придумать новый фриз, либо новую комбинацию из основных фризов брейкинга. Все фризы сначала отрабатываются очень медленно, во избежание травм.

### **Основные заходы на футворк (Гоу даунс).**

«Гоу даунс» (Go downs) - это заходы на футворк, те элементы, которые соединяют топрок и футворк (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 87.** «Клэссик» (Classic godown) - левую ногу отставляем немного назад, левую руку ставим на пол и выполняем шаги футворка.

**Занятие 88.** «Через колено» («Knee go down») – правое колено сгибаем и ставим на пол, далее делаем любые элементы футворка.

**Занятие 89.** «Ни Дроп» («Knee drop») - правая (либо левая) ступня делает кик в сторону и уходит под колено левой ноги, и постепенно опускаемся вниз на носок правой ноги.

**Занятие 90.** «Кик аут» («Kick out») - делаем кик в воздухе немного в сторону левой ногой и постепенно опускаемся вниз.

**Занятие 91.** - «Зигзаг» - стоя ноги соединяем вместе, делаем поворот коленями вправо, влево, вправо и опускаемся на пол.

**Занятие 92.** «Заход из капуэйры нижний» - на правой ноге опускаемся вниз, левая прямая нога ведется по полу, поворачиваемся через правое плечо и опускаемся вниз.

**Занятие 93.** «Корк скрю»(«Cork screw») - ноги скрещиваем в позе стоя и закручиваясь опускаемся вниз.

**Занятие 94.** «Глайд на колене» («Knee glide») – опускаемся вперед на колено правой ноги (либо левой) и делаем немного 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.

**Power move (Силовые элементы)**  
**Также называемый «Air Moves» — силовые вращательные движения**

**Занятие 95** «Бэкспин» (Backspin) – понятие элемента - вращение на спине сподтянутыми к груди и согнутыми в коленях ногами.

**Занятие 96** «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 совершила 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. 2. 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 97** «Пананэйра» - прыжки на руках, с поочередным махом прямых ног, выполняются за счет толчка и маха ног. Для выполнения этого элемента необходимо научиться выполнять стойку на руках. Элемент пришел в брейкинг из капоэйры. Занятие 99 «Свайпс» («Swipes») - вращение тела на 180 градусов вокруг горизонтальной оси с отталкиванием от пола одной или двумя ногами и сменой опорной руки. Ключевые особенности этого элемента заключаются в сильном вымахе ноги или ног с одновременным скручиванием тела. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в постановке на пол локтей, а не кистей.

**Занятие 98** «Свайпс» («Swipes») - вращение тела на 180 градусов вокруг горизонтальной оси с отталкиванием от пола одной или двумя ногами и сменой опорной руки. Ключевые особенности этого элемента заключаются в сильном вымахе ноги или ног с одновременным скручиванием тела. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в постановке на пол локтей, а не кистей.

**Занятие 99** «Джек-хаммер», «Татл» («Jack Hammer») - В этом элементе вместо переноса центра тяжести тела с одного локтя на другой используется только одна рука, вторая же является направляющей. Первая рука делает толчок, и за счёт этого тело подпрыгивает. В этот момент кисть первой руки разворачивается и становится на пол после чего вторая рука, упёршись в пол, прокручивает тело. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в использовании только одной руки для толчка и для прокручивания тела. В элементе «Татл» другая техника. Выполняется он по кругу на две руки, которые упираются локтями в нижний пресс живота, кисти на полу (положение как черепашка). Поочередно руки меняются за счет маха бедра, и тело перемещается по кругу.

**Занятие 100** «Флай» («Fly», «Flare») –элемент из гимнастики, выполняется элемент за счет маха ног в воздухе, тело держится на руках, ноги широко. Перед началом выполнения элемента, необходимо тщательно разогреть мышцы, чтобы избежать растяжений. Ноги делают мах по очереди. Сначала весь вес на левой руке, Первый мах делает левая нога, следом правая и подставляется правая рука, ноги в этот момент уже впереди в воздухе, широко расставлены. Далее правая нога машет назад, затем левая нога и возвращаемся в исходное положение.

**Занятие 101** «Найнти-найн» («Свеча», «Ninty nine») – кручение на одной руке, для выполнения этого элемента необходимо уметь стоять как на обеих на руках, так и на одной руке. Если крутиться против часовой стрелки, то элемент выполняется на левой руке. Голова расположена над кистью левой руки. Существует разновидность этого элемента – реверс. Выполняется против часовой стрелки, но используется правая рука. Голова расположена над правой рукой. Свободная рука располагается у корпуса. Также существует такой элемент как «Две тысячи» - вращение на двух вытянутых руках в вертикальном положении. «Сикстин» - еще одно название «Реверс».

**Занятие 102** Элемент Хэд-спин (вращение на голове). Со стойки на голове выполняем кручение – сначала руки перемещаем, потом выполняем мах ногами.

**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 ГРУППЫ ВСМ - 94 часа**

**Занятие 103.** Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.

**Содержание:** Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные Федерации. Федерация брейкинга в России. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность воспитания в спорте;
- их место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- концепцию развития олимпийского движения.

*Уметь:*

- обосновать важность воспитания в спорте;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий брейкингом;

#### **Занятие 104. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.**

**Содержание:** Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена обучающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Весовой режим спортсмена. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания, режима дня и отдыха спортсменов в восстановительный период.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность личной гигиены;
- важность сбалансированного графика работы и отдыха.

*Уметь:*

- соблюдать личную гигиену;
- подготовить площадку выполнением брейкинга;
- соблюдать режим труда и отдыха.

#### **Занятие 105. Профилактика травматизма при занятии брейкингом.**

Перетренированность/ недотренированность.

**Содержание:** Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Правила использования спортивного инвентаря. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной тренировки.

*Обучающиеся должны знать:*

- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений;
- правила использования спортивного инвентаря.
- Понятие синдрома перетренированности.

*Уметь:*

- предупреждать травматизм;
- использовать спортивный инвентарь в соответствии с правилами и техникой упражнений;
- применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

#### **Занятие 106. Правила соревнований, их организация и проведение.**

**Содержание:** Правила и регламент проведения соревнований по брейкингу. 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. Программа соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

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

*Уметь:*

- рассказывать о видах и характеристиках соревнований;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.
- рассказывать о правилах соревнований по брейкингу;

**Занятие 107.** Техника и терминология в брейкинге.

**Содержание:** 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.
- ЕВСК и разрядные нормы;

*Уметь:*

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе
- пользоваться ЕВСК;

**Занятие 108.** Планирование и контроль в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.

**Содержание:** Управление подготовкой танцоров. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

- цели и задачи на каждом этапе индивидуального планирования;
- основы периодизации спортивной тренировки.

*Уметь:*

- контролировать нагрузку, во избежание перетренированности;
- анализировать индивидуальные показатели на занятиях.

**Занятие 109.** 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 ВСМ – 103 часа**

**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 ВСМ – 37 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 ГРУППЫ ВСМ -37 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**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

**Обучающиеся должны:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «брейкинг»
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

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;
5. Выполнение нормативных требований МС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства.

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).

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

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |  |
|--|---|-------------------|----------|---------|--|
|  |   |                   | юниоры   | юниорки |  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |   |                   |          |         |  |
| 1.1.   | Бег на 100 м  | с                 | не более |         |  |
|  |   |                   | 13,2     | 15,8    |  |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |  |
|  |   |                   | 43       | 17      |  |
| 1.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |  |
|  |   |                   | +13      | +16     |  |
| 1.4.   | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не менее |         |  |
|  |   |                   | 6,9      | 7,9     |  |
| 1.5.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее |         |  |
|  |   |                   | 235      | 188     |  |
| 1.6.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее |         |  |
|  |   |                   | 51       | 45      |  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |                   |          |         |  |
| 2.1.   | Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин                          | количество раз    | не менее |         |  |
|  |   |                   | 180      | 170     |  |
| 2.2.   | Исходное положение – вис на турнике. Сгибание и разгибание рук              | количество раз    | не менее |         |  |
|  |   |                   | 12       | -       |  |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |   |                   |          |         |  |
| 3.1.   | 3.1. Спортивное звание «мастер спорта России»                               |                   |          |         |  |

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

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.

## **ЛИТЕРАТУРА**

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг» СПб ГБУ ДО 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

16. слайды,
17. слайд-фильмы,
18. видеофильмы образовательные,
19. учебные кинофильмы,
20. 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 доступа к образовательным ресурсам»
23. <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
24. <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно - образовательных ресурсов
25. <http://www.rusdsu.ru> – федерация брейкинга России
27. <http://www.fts.spb.ru> - Федерация брейкинга Санкт- Петербурга

**Календарем соревнований по виду спорта «брейкинг»  
на 2025 учебно-тренировочный год**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование мероприятия</b>  | <b>Сроки<br/>проведения</b> | <b>Ранг<br/>мероприятия</b> | <b>Проводящая<br/>организация</b> |
|------------------|--|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1.               | Чемпионат и Первенство Северо-Западного Федерального округа                  | февраль                     | Региональные                | РФСОО «ФБСПб»                     |
| 2.               | Всероссийские соревнования по брейкингу (все дисциплины)                     | март                        | Всероссийские               | ФБР                               |
| 3.               | Чемпионат России, Первенство России, всероссийские соревнования по брейкингу | апрель                      | Всероссийские               | ФБР                               |
| 4.               | Всероссийские соревнования (все дисциплины)                                  | май                         | Всероссийские               | ФБР                               |
| 5.               | Финал летней Спартакиады молодежи России                                     | июнь                        | Всероссийские               | ФБР                               |
| 6.               | Всероссийские соревнования (все дисциплины)                                  | июнь                        | Всероссийские               | ФБР                               |
| 7.               | Международные соревнования по брейкингу                                      | июнь                        | Международные               | ФБР                               |
| 8.               | Всероссийские соревнования (все дисциплины)                                  | август                      | Всероссийские               | ФБР                               |
| 9.               | Всероссийские соревнования   | октябрь                     | Всероссийские               | ФБР                               |
| 10.              | Кубок России, Международные соревнования по брейкингу                        | ноябрь                      | Всероссийские               | ФБР                               |
| 11.              | Всероссийские соревнования (все дисциплины)                                  | декабрь                     | Всероссийские               | ФБР                               |