

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФИДЖИТАЛ СПОРТ»
(дисциплина ритм-симулятор, вид программы «Just Dance»)**

Начало занятий по программе: 10 лет

Срок реализации программы: бессрочно

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по фиджитал спорту в дисциплине ритм-симулятор (далее – Программа) составлена на основании Приказа Министерства Sports Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 и является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса в МАУ ДО «Спортивная школа «Центр цифровых видов спорта» Сургутского района».

Программа отвечает федеральным государственным требованиям, предъявляемым к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 961). Целью многолетней подготовки фиджитал-спортсменов является формирование специфической структуры спортивных способностей к спорту высших достижений на основе поддержания оптимальной динамики развития технического мастерства и функциональных возможностей.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Сегодня танцевальные симуляторы являются одними из самых популярных игровых жанров. Они предлагают игрокам уникальный опыт взаимодействия цифровой и физической реальности, что позволяет соревноваться с другими игроками в различных уголках мира с использованием телекоммуникационной сети интернет. Танцевальные симуляторы продолжают развиваться и привлекать новых игроков со всего мира.

Первые танцевальные симуляторы появились еще в конце 20 века. Одним из первых был танцевальный симулятор «Dance Dance Revolution» - серия музыкальных видеоигр от Konami Digital Entertainment, Inc, также известная как Dancing Stage. Впервые была представлена в виде аркадного игрового автомата в Японии в 1998 году на игровой выставке Tokyo Game Show. С того момента серия получила большую популярность во всём мире. К настоящему моменту издано более 100 вариантов этой игры. К настоящему моменту во всех официальных версиях DDR представлено более 1000 различных песен.

Игра проходит на танцевальной платформе с четырьмя панелями: «вверх», «вниз», «влево» и «вправо». Во время игрового процесса по экрану перемещается последовательность стрелок, которая соответствует музыкальному ритму исполняемой песни. Игрок должен нажимать ногами в такт музыке соответствующие панели в тот момент, когда стрелки

совпадают с полупрозрачным трафаретом, расположенным обычно в верхней части экрана. При каждом правильном нажатии у игрока постепенно пополняется уровень «шкалы энергии». За каждый промах от шкалы отнимается определённое количество энергии. Раунд считается проигранным, если игрок хотя бы один раз во время прохождения песни допустил падение уровня «шкалы энергии» до нуля.

Во время игры в DDR за все правильные нажатия на панели платформы игроки получают очки. Технический стиль игры сводится к тому, что игроки стремятся набирать как можно большее количество очков путём сведения к минимуму общего количества ошибок и промахов во время исполнения песни.

Здесь решающим фактором является степень своевременности нажатия на панели, от которой во многом и зависит количество получаемых очков.

Благодаря возможности одновременной игры двух и более человек и последующего сравнения набранных ими результатов весьма популярными стали чемпионаты по DDR, которые регулярно проводятся во многих странах мира с момента выхода самой первой версии игры. Из-за широкого разнообразия правил, диктуемых различными чемпионатами, техническую игру можно условно разбить на два основных подвида: игра без использования вспомогательного поручня и игра с использованием поручня. В первом случае игроку запрещено опираться или даже прикасаться к поручню, что значительно усложняет процесс прохождения сложных и быстрых песен, так как вынуждает игрока уделять отдельное внимание удержанию равновесия.

Разнообразие танцевальных симуляторов со временем росло. В 2000 году появилась другая известная танцевальная игра — "Pump It Up", В 2003 году компания Nintendo выпустила свою первую танцевальную игру — "Dance Central". В последующие годы появилось множество других танцевальных симуляторов, которые предлагали игрокам новые возможности и стили танца. Некоторые из наиболее популярных игр включают в себя "Twister", "Body Tango" и "Wii Fit Plus".

В 2009 году выходит танцевальная ритм игра «Just Dance» от компании Ubisoft. Игровой процесс построен также на принципах танцевальных ритм-игр – игрокам предлагается повторить движения, демонстрируемые на экране, но нажимать на какие-либо кнопки уже нет необходимости, анализ движений производит специальная камера (сенсорный анализатор). За правильное и своевременное повторение движений игроку выставляются оценки.

С первой версии игры Just Dance до Just Dance 2017: в игре было лишь 4 вида оценки движений игрока. «X», обозначающий, что Вы пропустили движение, а также «OK», «Good» и «Perfect». Когда вы получали оценку «Good», начиналась серия On Fire и ваши очки умножались с каждой

следующей оценкой «Good» или «Perfect». Но если вы получали оценку ниже, то серия прерывалась.

С Just Dance 2018 до Just Dance 2022: была добавлена оценка «Super», но серия On Fire по-прежнему начиналась с оценки «Good».

Версия игры «Just Dance 2023 Edition» перешла на новый игровой движок, и были исправлены все недочеты в системе оценки. Теперь серия «On Fire» начинается на оценке Super. При получении оценки «Good», бонус уменьшается на один уровень, а прерывается серия на оценке «OK». Это значит, что ваши очки умножаются с каждой следующей оценкой Super или «Perfect». Определение движений также стало более точным, поскольку теперь оценка при использовании контроллеров Joy-Con.

В игре Just Dance существует несколько градаций сложности, которые определяют уровень навыков игрока в исполнении танцевальных композиций. Эти градации основаны на количестве элементов в песне, скорости и сложности хореографии, а также на умении игрока использовать музыкальное сопровождение и синхронизацию с движениями тела.

Уровни сложности: легкий, средний, тяжелый, экстремальный».

Турниры по игре Just Dance проводятся по всему миру. Just Dance — это одна из самых популярных танцевальных игр, и многие организации и клубы проводят свои собственные турниры и соревнования в этом жанре. Некоторые из наиболее известных турниров включают в себя:

1. Just Dance World Tour — это ежегодный тур, который проводится компанией Ubisoft и включает в себя более 30 стран. Турнир включает в себя различные категории, такие как «Лучший танцор», «Самый быстрый танцор» и т.д., и позволяет игрокам соревноваться друг с другом в различных городах и странах.

2. Just Dance Festival — это фестиваль, который проводится ежегодно в разных странах мира. Фестиваль включает в себя различные мероприятия, такие как концерты, мастер-классы и танцевальные соревнования. Участники могут соревноваться друг с другом в различных категориях и получать призы.

3. В 2023 году соревнования по Just Dance были проведены в рамках «Olympic esports series» - своего рода олимпийским играм по компьютерному и фиджитал спорту.

4. В нашей стране запланирован к проведению первый чемпионат России по фиджитал спорте, где также будут проводиться соревнования в дисциплине «Ритм-симулятор» по виду программы «Just Dance», который станет ежегодным.

5. Также в России, в мае 2024 года состоится первый международный мультимедийный турнир «Игры будущего», где также будут проводиться соревнования по Just Dance.

Ритм игры требует от спортсменов качеств, которые свойственны другим видам спорта:

а) Физическая сила. Спортивные танцы по интенсивности поддержки и сложности выполнения элементов можно сравнивать с танцами на льду (многие связки пришли в танцы на льду из обычных танцев).

б) Гибкость и координация. Эти качества необходимы для выполнения сложных хореографических движений. Аналогичные качества свойственны таким видам спорта, как прыжки в воду, парусные гонки, серфинг, баскетбол и даже футбол, но ближе всего это к гимнастике.

в) Выносливость. Соревнования по ритм-симуляторам проводятся в несколько туров – от предварительных до полуфинала и финала. В каждом туре спортсмены должны исполнить от трех до пяти танцев разной продолжительности. Исследование показало, что степень напряжения мышц и частота дыхания спортсменов, исполнивших один двухминутный танец, соответствуют показателям для велосипедистов, пловцов и бегунов на средние дистанции за тот же промежуток времени.

д) Дисциплина и командный дух. В ритм-симуляторах возможно проведение соревнований не только в индивидуальном, но и командном зачете. Командой может быть как одна пара, так и 4 человека.

Отличительные особенности фиджитал спорта

Фиджитал спорт – новый вид спорта, который был впервые в мире был признан в России 31 января 2023 года. Вид спорта очень динамично развивается, уже запланировано проведение чемпионата России в октябре 2023 года, а в мае 2024 года пройдет крупнейший международный мультимедийный турнир в фиджитал формате «Игры будущего». Одна из наиболее активно развивающихся дисциплин – ритм симуляторы, а частности танцевальный симуляторы, такие как Just Dance. Ритм-симулятор в чистом виде соответствует философии фиджитал спорта, ведь он объединяет в себе физическую и цифровую реальности.

Потенциал танцевального симулятора Just Dance был исследован отечественными учеными. Научно доказана польза от использования Just Dance, которая заключается в увеличении двигательной активности, повышении уровня как общей, так и специальной физической подготовки, формировании личностных и метапредметных компетенций

информационного общества, реализации возможности дополнительного предпрофессионального образования.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	2

Спортивная подготовка должна обеспечивать непрерывность учебно-тренировочного процесса и предусматривать обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, при этом основная часть учебно-тренировочных занятий проводится непосредственно в условиях спортивной школы и меньшая часть – в условиях учебно-тренировочных сборов и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	10-18	16-24	18-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	520-936	832-1248	936-1664

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- работа по индивидуальным планам (только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета время 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	-	-	21	21

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

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	2	4	4	2	2
Отборочные	-	-	2	2	4
Основные	2	4	4	4	5

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом организации. Формирование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему, интенсивности и направленности тренировочных нагрузок) осуществляется с учетом:

- возрастных и гендерных особенностей развития;
 - уровня спортивного мастерства и достигнутых спортивных результатов;
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по физической подготовке.
- Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

Занятия на всех этапах подготовки могут проводиться в первую и во вторую половину дня, в зависимости от режима учебы занимающихся. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп при соблюдении следующих условий:

- 1) разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;

2) не превышена единовременная пропускная способность спортивной школы;

3) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по фиджитал спорту допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами.

Кроме второго тренера-преподавателя к работе со спортсменами также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, преподаватели танцев, звукорежиссеры.

Основными формами проведения занятий являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются модельная, контрольная и соревновательная формы.

Учебная форма применяется при ознакомлении с новыми элементами и танцами. Цель занятий – показ и объяснение, разучивание, создание двигательных представлений.

Учебно-тренировочная форма применяется для закрепления двигательных навыков в повторном режиме. Цель занятий – отработка новых и ранее изученных элементов и танцев с учетом не только общих принципов, но и мелких деталей, приобретение двигательных умений.

Тренировочная форма применяется для закрепления и совершенствования ранее изученных элементов и танцев с целью создания надежных двигательных навыков, выработки автоматизма и уверенности. Отрабатываются все компоненты танца при выполнении заданий и специальных упражнений.

Модельная форма занятий применяется при подготовке к соревнованиям и имитирует ход будущих соревнований как в регламенте (расписании), так и в интенсивности физических и психологических нагрузок.

Контрольная форма занятий применяется при проведении зачетов по физической подготовке. Назначение контрольных занятий – определение фактического уровня подготовленности спортсменов.

Соревновательная форма занятий – официальные первенства и чемпионаты всех уровней. Выступая на них, спортсмены стремятся достичь

наивысших показателей и приобрести соревновательный опыт. Параллельно определяются реальные рейтинги участников.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям, активного отдыха и восстановления спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

На всех стадиях тренировочного и соревновательного процесса должен осуществляться целевой поиск и отбор перспективных спортсменов. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование детей и подростков с целью привлечения их к занятиям фиджитал спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Максимальный возраст спортсменов, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Структура системы многолетней подготовки

Целью многолетней подготовки спортсменов является формирование специфической структуры спортивных способностей к спорту высших достижений на основе поддержания оптимальной динамики развития технического мастерства и функциональных возможностей.

В общем виде многолетняя спортивная подготовка спортсменов состоит из последовательного прохождения следующих этапов подготовки:

- этап начальной подготовки (включая периоды до одного года и свыше одного года);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (включая периоды начальной специализации и углубленной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Годовой учебно-тренировочный план

В процессе многолетней тренировки занимающиеся последовательно проходят этапы подготовки, организованные по принципу постепенного усложнения техники и повышения объемов и интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузки.

Перевод учащихся на каждый последующий этап подготовки осуществляется с учетом промежуточных и итоговых аттестаций, выступления на официальных соревнованиях, выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки, присвоения классов мастерства, а также спортивных разрядов и званий.

Этап начальной подготовки

Подразделяется на периоды:

- а) период до одного года обучения;
- б) период свыше одного года обучения.

Период до одного года обучения продолжается 1 год. На него зачисляются дети, желающие заниматься фиджитал спортом и выполнившие нормативы по общей физической и технической подготовке для зачисления в спортивные группы начальной подготовки. Дети должны иметь разрешение врача-педиатра (справку) и письменное согласие (заявление) родителей (законных представителей).

Период свыше одного года обучения продолжается 2 года. Курс формируется из здоровых и практически здоровых спортсменов при условии полного освоения программы периода до одного года обучения.

Учебно-тренировочный этап

Учебно-тренировочный этап подразделяется на периоды:

- а) период до трех лет обучения;
- б) свыше трех лет обучения.

Группы периода до 3 лет обучения формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, завершивших обучение на этапе начальной подготовки, выполнивших нормативы по общей физической и технической подготовке для зачисления в спортивные группы учебно-тренировочного этапа, имеющие разряд не ниже 3-го юношеского.

Группы периода свыше 3 лет обучения формируются из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших обучение на периоде до 3 лет

обучения, выполнивших нормативы, имеющие разряд не ниже 3-го спортивного.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших обучение на учебно-тренировочном этапе, выполнивших нормативы по общей физической и технической подготовке для зачисления в спортивные группы этапа совершенствования спортивного мастерства и имеющих спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

Продолжительность обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

Этап высшего спортивного мастерства

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших обучение на этапе совершенствования спортивного мастерства, выполнивших нормативы по общей физической и технической подготовке для зачисления в спортивные группы этапа высшего спортивного мастерства и имеющих спортивное звание «Мастер спорта России».

Продолжительность обучения на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

№ п/ п	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	22-30	14-22	11-19	8-16	6-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-16	16-20	17-21	17-21	18-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	2-4	5-7	5-7	6-8	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	29-45	23-45	37-49	39-49	40-50	42-52

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-7	6-9	9-15	9-15	9-16	9-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	4-6	4-6
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	3-4	4-6	4-6

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фиджитал спорт»
(дисциплина ритм-симулятор)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
1.	Общая физическая подготовка	81	107	117	105	137	150
2.	Специальная физическая подготовка	40	48	80	97	166	190
3.	Техническая подготовка	105	149	200	278	463	538
4.	Теоретическая подготовка	3	3	6	10	16	20
5.	Тактическая подготовка	3	-	3	10	16	20
6.	Психологическая подготовка	-	3	6	8	14	18
7.	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	3	5	8	8
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	8	8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1	1	1	3	4	10

	мероприятия, тестирование и контроль						
Всего часов в год		234	312	416	520	832	936
Часов в неделю		4,5	6	8	10	16	18

Режимы тренировочной работы

Учебно-тренировочная работа должна проводиться в соответствии с возрастом спортсмена и уровнем его подготовленности. В отдельных случаях, когда нужна помощь более опытного партнера, можно ставить в пару спортсменов, различающихся по классу мастерства и соревновательному опыту.

Для планирования и оценки тренировочных нагрузок в тренировках используются следующие показатели:

- объем работы (количество повторений);
- интенсивность упражнения (уровень сложности танца);
- продолжительность и характер интервалов отдыха между повторениями.

Для планирования и оценки тренировочных нагрузок в общей и специальной физической подготовке используются следующие показатели:

- объем работы (время, расстояние, количество повторений и т.п.);
- интенсивность упражнения;
- продолжительность и характер интервалов отдыха между подходами и сериями подходов упражнений.

Кроме того, действие тренировочной нагрузки на спортсмена зависит от:

- характера упражнения (глобальный, региональный, локальный);
- координационной сложности упражнения;
- наличия затрудняющих (сбивающих) факторов;
- наличия фактора усталости;
- времени суток, в которое проходит тренировочное занятие;
- высоты места тренировки над уровнем моря и т.п.

Обязательным условием достижения высоких спортивных результатов является большой объем и высокая интенсивность тренировочных нагрузок.

Оба этих показателя должны планомерно увеличиваться из года в год. Объем проделанной работы предопределяет класс спортсмена.

Кроме того, создание прочной функциональной базы роста интенсивности нагрузок также невозможно без длительной объемной работы.

План воспитательной работы

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

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

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

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

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

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

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

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

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

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

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

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

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

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

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

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

К задачам эстетического воспитания спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фиджитал спортом;

- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;

- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;

- развитие эстетического вкуса и идеала.

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

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течении года
	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в	В течении года

		соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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 течении года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года

	флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно- спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течении года

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать 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 регулирует 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».

Спортсмены	Виды программы	Темы	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Что такое допинг и допинг-контроль	Тренер-преподаватель	1 раз в год
		Последствия допинга для здоровья		1 раз в год

	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в квартал
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренерпреподаватель	1 раз в год
Этап совершенствования	Онлайн обучение на		спортсмен	1 раз в год

ния спортивного мастерства	сайте РУСАДА			
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕРМИНОВ

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, 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 Всемирной антидопинговой кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский 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 представления; 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.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на учебно-тренировочных занятиях, сборах, соревнованиях и направлена на воспитание свойств личности и психических качеств, необходимых для продуктивной тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления на них. Она состоит из общей психологической подготовки спортсменов и психологической подготовки к конкретным соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. Используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень специальной психической готовности спортсменов. В ходе тренировки, особенно при состоянии значительного утомления спортсменов, необходима особая корректность поведения тренера. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. Однако на разных этапах обучения и тренировки преимущественное значение имеют разные средства и методы воздействий.

В большом тренировочном цикле должны быть сделаны следующие акценты при распределении средств, методов и объектов психолого-педагогических воздействий:

1. В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

2. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, специализированных психомоторных качеств, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

3. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В ходе тренировочных занятий психологическая подготовка неотделима от других видов подготовки (физической, технической, тактической), хотя имеет свои цели и задачи.

Основные методы психологической подготовки во многом совпадают с методами воспитательной работы – это беседы, убеждения, педагогические внушения, деактуализация, формирование «внутренних опор». Важной задачей является снижение уровня напряженности у спортсменов, устранение состояния психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорение психического восстановления.

Однако, так как волевые качества совершенствуются только в процессе преодоления трудностей, на занятиях необходимо создавать ситуации для проявления спортсменами необычных волевых усилий (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием.

Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фиджитал спортсмена, компонентом спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата. Спортсмен должен научиться объективно оценивать свои реальные возможности, уровень подготовленности, спортивные результаты. Особое значение имеет умение эффективно настраиваться на ведение соревновательной борьбы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервнопсихическому восстановлению. В течение всех этапов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию не только психических качеств, но и моральных черт характера спортсменов.

Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех занимающихся в группах спортивной подготовки начиная с учебно-тренировочного этапа. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту» и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение: у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность. Спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки тренера-преподавателя и судьи приобретаются в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве:

- помощника тренера; - члена регистрационно-счетной комиссии соревнований; - ведущего соревнований;
- помощника судейского персонала соревнований;
- помощника главного секретаря соревнований;
- помощника при оформлении документации соревнований.

В группах учебно-тренировочного этапа, начиная с первого года обучения на этапе, проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются основные положения правил соревнований и основная терминология. Спортсменам даются задания по самостоятельному проведению подготовительной части урока (разминки), а затем и отдельных, наиболее простых по содержанию тренировочных занятий.

Во время тренировки лучшие спортсмены привлекаются к показу упражнений и технических элементов. Спортсмены привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в проведении зачетов по контрольным нормативам и судействе соревнований по ОФП, «веселых стартов» и т.п. Во время проведения занятий необходимо развивать

способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику исполнения. В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, посещают судейские семинары, выполняют необходимые требования для получения званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту». Спортсмены должны детально знать правила соревнований, полностью овладеть принятой в фиджитал спорте терминологией.

Обучающиеся должны научиться самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока – подготовительной, основной и заключительной.

Необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена, вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

В дневнике спортсменам следует фиксировать не только перечень тренировочных упражнений, но и свое состояние (самочувствие, настроение, удовлетворенность прошедшей тренировкой, желание тренироваться дальше, готовность к соревнованиям и т. п.).

Примерный план инструкторской и судейской практики

Годы обучения	Знания и умения учащихся
Учебно-тренировочный этап	
До 3 лет	Овладение терминологией фиджитал-спорта, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера на занятиях. Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе, разучивания отдельных элементов техники. Изучение основных правил соревнований. Изучение обязанностей и действий судей. Овладение основными навыками судейства. Ведение судейской документации.
Свыше 3 лет	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя. Изучение правил соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства	
Первый год	Умение подбирать упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися. Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей секретаря, судьи на внутришкольных соревнованиях.
Второй год	Помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: подготовительной, основной и заключительной. Выполнение обязанностей секретаря, судьи на городских соревнованиях.
Третий и последующие годы	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером годичный план индивидуальной подготовки. Регулярное привлечение к судейству городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту».
Этап высшего спортивного мастерства	
Весь этап	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка совместно с тренером годового и индивидуального плана. Судейство городских соревнований.

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

Серьезное внимание нужно уделить врачебному контролю. Тренер-преподаватель всегда должен знать, справляется ли спортсмен с предлагаемой ему нагрузкой.

При планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку. Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечивается достаточным количеством контрольных соревнований, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

Медицинские и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

К занятиям в группах спортивной подготовки допускаются лица, имеющие 1-ю и 2-ю группу здоровья, получившие в установленном

законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий фиджитал спортом в соответствии с «Перечнем заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом».

Медицинское обслуживание спортсменов проводится в соответствии с требованиями Приказа Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом».

Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (педагогических, гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На этапе начальной подготовки основными средствами восстановления являются: достаточный сон, активный отдых, прогулки, полноценное питание.

На учебно-тренировочном этапе в период до 3 лет обучения восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем – чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На учебно-тренировочном этапе в период свыше 3 лет обучения основными средствами восстановления работоспособности является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и 28 на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и ранее.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления используются: физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований

увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенических, психологических, медико-биологических). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т. д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

К практическому применению в рамках данной Программы рекомендуются следующие направления восстановительных мероприятий:

1. Сбалансированное питание с учетом интенсивности физических нагрузок.
2. Восстановление водно-электролитных потерь (применение изотоников, раствора регидрона в питьевом режиме).
3. Рациональный режим дня с полноценным отдыхом.
4. Соблюдение гигиенических норм и правил для предотвращения заболеваний.

5. Использование специальных средств восстановления (термические процедуры, гидротерапия, физиотерапевтические процедуры, массаж).

6. Своевременное выявление отклонений состояния здоровья и их коррекция под руководством врачей спортивной медицины и узких специалистов.

В тренировочном процессе необходимо использовать педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование многолетнего и годичного тренировочного процесса;
- рациональное планирование отдельных учебно-тренировочных занятий, микроциклов и мезоциклов;
- правильное сочетание общих и специальных тренировочных средств;
- рациональное сочетание объема и интенсивности упражнений;
- использование восстановительных (разгрузочных) циклов и т.д.

В качестве других восстановительных средств используются:

- рациональный режим дня;
- полноценный сон;
- разнообразное и своевременное питание;
- физиотерапевтические процедуры;
- массаж и самомассаж;
- парная баня и сауна.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии подготовки на этапах спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки в период до одного года обучения и в первый год периода свыше одного года обучения занимающиеся должны овладеть танцами легкого уровня сложности.

На этапе начальной подготовки во второй год периода свыше одного года обучения занимающиеся должны овладеть танцами среднего уровня сложности.

На учебно-тренировочном этапе до 3 лет обучения занимающиеся должны овладеть танцами высокого и экстремального уровня сложности.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства занимающиеся совершенствуют техническое мастерство в исполнении всех уровней сложности танцев.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фиджитал спорт

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

1 – незначительное влияние

2 – среднее влияние

3 – значительное влияние

Требования к результатам реализации программы на этапах спортивной подготовки

Этапы подготовки	Результаты реализации программы
Этап начальное подготовки	- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом - формирование широкого круга двигательных умений и навыков - освоение основ техники по виду спорта фиджитал спорт - всестороннее гармоничное развитие физических качеств - укрепление здоровья спортсменов - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фиджитал спорт
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фиджитал спорт - формирование спортивной мотивации - укрепление здоровья спортсменов
Этап совершенствования 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
Этап высшего спортивного мастерства	- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях

В конечном итоге мастерство спортсменов должно определяться следующими показателями:

- технически грамотное и выразительное исполнение танцев;
- определенным количеством баллов за каждый уровень сложности танца в соответствии с нормативами;
- Количеством танцев всех уровней сложности, которые спортсмен способен исполнить без перерыва и без потери в качестве исполнения.

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ФИДЖИТАЛ СПОРТ"

(дисциплина ритм-симулятор)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	Мин, с	Не более		Не более	
			7,10	7,35	6,40	7,05
1.3.	Количество танцев, которые может исполнить спортсмен подряд, с итоговым количеством	шт	Не менее		Не менее	
			1	1	2	2

	баллов не меньше 6000, при легком уровне сложности					
2. Норматив технической подготовки						
2.1.	Количество набранных баллов, при выполнении танца легкого уровня	Баллы	Не менее		Не менее	
			6000	6000	8000	8000
2.2	Количество набранных баллов, при выполнении танца среднего уровня	Баллы	5000	5000	7000	7000
2.3	Количество набранных баллов, при выполнении танца тяжелого уровня	Баллы	4000	4000	6000	6000

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ФИДЖИТАЛ СПОРТ"

(дисциплина ритм-симулятор)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,0	6,2
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	Мин, с	Не более	
			6,50	7,15
1.3.	Количество танцев, которые может исполнить спортсмен подряд, с итоговым количеством баллов не меньше 8000 среднего уровня сложности танца	шт	Не менее	
			2	2

2. Норматив технической подготовки				
2.1.	Количество набранных баллов, при выполнении танца легкого уровня	Баллы	Не менее	
			11000	110000
2.2.	Количество набранных баллов, при выполнении танца среднего уровня	Баллы	10000	10000
2.3.	Количество набранных баллов, при выполнении танца тяжелого уровня	Баллы	9000	9000
2.4.	Количество набранных баллов, при выполнении танца экстремального уровня	Баллы	8000	8000
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ФИДЖИТАЛ СПОРТ"

(дисциплина ритм-симулятор)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	С	Не более	
			7,2	8,0
1.3.	Количество танцев, которые может исполнить спортсмен подряд, с итоговым количеством баллов не меньше 11000, при высоком уровне сложности	шт	Не менее	
			3	3
2. Норматив технической подготовки				
2.1.	Количество набранных баллов, при выполнении танца легкого уровня	Баллы	Не менее	
			13000	13000

2.2.	Количество набранных баллов, при выполнении танца среднего уровня	Баллы	12800	12800
2.3.	Количество набранных баллов, при выполнении танца тяжелого уровня	Баллы	12500	12500
2.4.	Количество набранных баллов, при выполнении танца экстремального уровня	Баллы	12000	12000
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ФИДЖИТАЛ СПОРТ"

(дисциплина ритм-симулятор)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,4	16,00
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	С	Не более	
			6,9	7,9
1.3.	Количество танцев, которые может исполнить спортсмен подряд, с итоговым количеством баллов не меньше 11000, при высоком уровне сложности	шт	Не менее	
			3	3
2. Норматив технической подготовки				
2.1.	Количество набранных баллов, при выполнении танца легкого уровня	Баллы	Не менее	
			13200	13200
2.2.	Количество набранных баллов, при выполнении танца среднего уровня	Баллы	13100	13100
2.3.	Количество набранных баллов, при выполнении танца тяжелого уровня	Баллы	13000	13000
2.4.	Количество набранных баллов, при выполнении танца экстремального уровня	Баллы	12800	12800
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «Мастер спорта России»			

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программный материал для практических занятий по этапам и периодам спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

Все этапы подготовки (НП, ТЭ, ССМ, ВСМ)

Строевые упражнения: Понятие о строе, строевых упражнениях и командах. Построение в шеренгу, колонну. Расчет по порядку. Остановка во время движения. Интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Ходьба: Ходьба обычная. Ходьба на носках, пятках, ребрах ступней, в приседе. Ходьба спортивная.

Бег: Бег обычный. Перемещение в сторону приставными прыжками. Перемещение в сторону с заступами. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Бег с вращениями. Челночный бег.

Прыжки: Разбег и приземление. Прыжки в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; из приседа вверх; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («ножницы»). Прыжки на скакалке.

Ловля: теннисного мяча; набивного мяча; после вращения; после кувырка.

Упражнения без предметов: Стибание-разгибание. Отведение-приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа. Приседания. Приседания с выпрыгиванием вверх. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена положения: упор присев – упор лежа. Изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, обручами, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками.

Равновесия: «Ласточка». Боковое равновесие.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков; с переноской предметов; с преодолением препятствий; передача мячей по колоннам; салочки; «петушиный бой»; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Спортивные игры: бадминтон, баскетбол, волейбол

Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, ноги вместе и ноги врозь широко. Наклоны к ноге, установленной на возвышении. Глубокие приседания на одной ноге с выпрямленной в сторону другой ногой, опирающейся на пятку. Полушпагат. Шпагат в стороны. Шпагат фронтальный. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. 38 Пассивная растяжка с партнером. Удержание растянутого положения «на время».

Упражнения на расслабление. Встряхивающие движения плечами, руками, ногами. Повороты туловища со свободно висящими руками. Из положения руки вверх наклон вперед с опусканием расслабленных рук вниз и расслаблением туловища. Медленные перекачивания на мягком покрытии в положении лежа, руки над головой. Массаж лежащего партнера.

Специальная физическая подготовка

Этап НП, период до одного года обучения

Упражнения для развития координационных, музыкальных, творческих, коммуникативных способностей.

Упражнения для развития гибкости и пластики.

Строевые приемы: понятие о строе, строевых упражнениях и командах; построение в шеренгу, колонну; расчет по порядку; остановка во время движения; интервал, дистанция; повороты на месте и в движении; перемена направления движения; изменение скорости движения.

Этап НП, период свыше одного года обучения

Упражнения для укрепления осанки;

Упражнения для развития выносливости;

Упражнения для согласования движений с музыкой (игропластика);

Задания на развитие внимания;

Дыхательные упражнения;

Элементы нейробатики.

УТЭ, период до 3 лет

Выработка навыков правильности и чистоты исполнения танцев легкого и среднего уровней сложности;

Закрепление устойчивости;

Развитие координации;

УТЭ, период свыше 3 лет

Выработка навыков правильности и чистоты исполнения танцев среднего и высокого уровней сложности;

Закрепление устойчивости;

Развитие координации;

Развитие выносливости.

Этап ССМ

Работа над чистотой, свободой, четкостью и силой исполнения танцев высокой и экстремальной уровней сложности;

Поддержание высокого темпа занятий.

Этап ВСМ

Совершенствование пройденного на этапе совершенствования спортивного мастерства программного материала.

Продолжение работы над чистотой, свободой, четкостью и силой исполнения танцев высокой и экстремальной уровней сложности;

Ускорение общего темпа занятия;

Усложнение и повышение разнообразия.

Упражнения для развития равновесия (все этапы подготовки)

Упражнения на силу мышц ног и туловища;

Упражнения с отключением зрительного анализатора (с закрытыми глазами);

Упражнения с раздражением вестибулярного анализатора (движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты);

Фиксация заключительных фаз движений.

Основа ритм-хореографии (хореографическая подготовка)

Ритм-хореография – программы и комплексы хореографических упражнений, которые способствуют формированию у спортсменов базовых навыков в танцевальных направлениях ритм-симуляторов и способствуют улучшения спортивных результатов.

Без основ ритм-хореографии в танцевальных направлениях ритм дисциплин спортсмену будет сложнее адаптироваться под высокий темп как тренировочного, так и соревновательного процесса в фиджитал спорте.

Хореографическая подготовка направлена на:

- совершенствование координации движений;
- овладение базовыми танцевальными движениями;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц спины и ног.

В танцевальных ритм играх хореографию можно разделить на два вида: учебная (формирующая) и постановочная.

Учебная ритм-хореография – комплекс танцевально-гимнастических упражнений, формирующих тело танцовщика, создающих основу, базу, для безупречной техники исполнения танцевальных элементов.

Постановочная ритм-хореография – непосредственное изучение танцев, которые демонстрируются танцевальным симулятором.

Учебная ритм-хореографическая подготовка проводится в основном на начальном подготовительном и первых годах тренировочного этапа многолетней тренировки.

Этап НП

1. Особенности игрового процесса с использованием контроллеров движений;
2. Постановка баланса;

3. Общесиловой тренинг;
4. Воспитание культуры движений.

Этап учебно-тренировочный

1. Растяжка;
2. Разработка коленей и стоп;
3. Вращения;
4. Сила ног;
5. Общесиловой тренинг;
6. Элементы нейробатики;

Техническая подготовка

Перечень базовых фигур для изучения на этапах и периодах подготовки представлен ниже

1-я степень сложности. Композиции для изучения:

- на этапе НП, период до одного года обучения;

- на этапе НП, период свыше одного года обучения, на втором году периода.

Легкий уровень сложности	Can't Stop The Feeling – Justin Timberlake; Disco Inferno – The Tramps; Driver's License – Olivia Rodrigo; Good Ones – Charli XCX; Magic – Kylie Minogue; Million Dollar Baby – Ava Max; Physical – Dua Lipa; Playground – Bea Miller; Psycho – Red Velvet; Sissy That Walk – RuPaul; Therefore I Am – Billie Eilish; Top of the World – Shawn Mendes; Wouldn't It Be Nice – The Sunlight Shakers (originally sung by The Beach Boys); Zooby Doo – Tiger Monkey; Euphoria – Loreen.
--------------------------	---

Средней уровень сложности	As It Was – Harry Styles; Danger! High Voltage – Electric Six; Dynamite – BTS; Heat Waves – Glass Animals; I Knew You Were Trouble – Taylor Swift; If You Wanna Party – The Just Dancers (original song for the game); Locked Out of Heaven – Bruno Mars; Radioactive – Imagine Dragons; STAY – The Kid LAROI & Justin Bieber; Sweet but Psycho – Ava Max; Telephone – Lady Gaga ft. Beyonce; Toxic – Britney Spears; Walking On Sunshine – Top Culture (originally sung by Katrina & The Waves); Wannabe – ITZY; Watch Out For This (Bumaye) – Major Lazer Ft. Busy Signal, The Flexican, and FS Green; We Don't Talk about Bruno – Cast from Encanto; Witch – Apache ft. Alina Pash; Woman – Doja Cat; Jamais Lâcher – Michu (French exclusive); Vleugels – K3 (Benelux-region exclusive); Woman (all-mother version) – Doja Cat; More (Seraphine Version) – K/DA Ft. Madison Beer, (G)-IDLE, Lexie Liu, Jaira Burns & Seraphine; Telephone (Runaway version) – Lady Gaga ft. Beyonce; Thank u, next – Ariana Grande; Abc (nicer) – Gayle;
---------------------------	--

2-я степень сложности. Композиции для изучения:

- на этапе НП, период свыше одного года обучения, на втором году периода

- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения

Легкий уровень сложности	Can't Stop The Feeling – Justin Timberlake; Disco Inferno – The Tramps; Driver's License – Olivia Rodrigo; Good Ones – Charli XCX; Magic – Kylie Minogue; Million Dollar Baby – Ava Max; Physical – Dua Lipa; Playground – Bea Miller; Psycho – Red Velvet; Sissy That Walk – RuPaul; Therefore I Am – Billie Eilish; Top of the World – Shawn Mendes; Wouldn't It Be Nice – The Sunlight Shakers (originally sung by The Beach Boys); Zooby Doo – Tiger Monkey; Euphoria – Loreen.
Средней уровень сложности	As It Was – Harry Styles; Danger! High Voltage – Electric Six; Dynamite – BTS; Heat Waves – Glass Animals; I Knew You Were Trouble – Taylor Swift; If You Wanna Party – The Just Dancers (original song for the game); Locked Out of Heaven – Bruno Mars; Radioactive – Imagine Dragons; STAY – The Kid LAROI & Justin Bieber; Sweet but Psycho – Ava Max; Telephone – Lady Gaga ft. Beyonce; Toxic – Britney Spears; Walking On Sunshine – Top Culture (originally sung by Katrina & The Waves); Wannabe – ITZY; Watch Out For This (Bumaye) – Major Lazer Ft. Busy Signal, The Flexican, and FS Green; We Don't Talk about Bruno – Cast from Encanto; Witch – Apache ft. Alina Pash; Woman – Doja Cat; Jamais Lâcher – Michu (French exclusive); Vleugels – K3 (Benelux-region exclusive); Woman (all-mother version) – Doja Cat; More (Seraphine Version) – K/DA Ft. Madison Beer, (G)-IDLE, Lexie Liu, Jaira Burns & Seraphine;

	Telephone (Runaway version) – Lady Gaga ft. Beyonce; Thank u, next – Ariana Grande; Abc (nicer) – Gayle;
Высокий уровень сложности	Bring Me To Life – Evanescence; Love Me Land – Zara Larsson; Majesty – A\$AP Rocky ft. Wale; Numb – Linkin Park; Ubu Love – Naniwa Danshi (Japan exclusive); Woman (vip version) – Doja Cat; Can't Stop The Feeling! (Danceverses Prince Version) – Justin Timberlake; Boy With Luv – BTS ft. Halsey; About Damn Time – Lizzo;

3-я степень сложности. Композиции для изучения:

- изучения на этапе УТ, период до 3 лет обучения;**
- совершенствования на этапе УТ, период свыше 3 лет обучения, и на этапах ССМ и ВСМ**

Легкий уровень сложности	Can't Stop The Feeling – Justin Timberlake; Disco Inferno – The Tramps; Driver's License – Olivia Rodrigo; Good Ones – Charli XCX; Magic – Kylie Minogue; Million Dollar Baby – Ava Max; Physical – Dua Lipa; Playground – Bea Miller; Psycho – Red Velvet; Sissy That Walk – RuPaul; Therefore I Am – Billie Eilish; Top of the World – Shawn Mendes; Wouldn't It Be Nice – The Sunlight Shakers (originally sung by The Beach Boys); Zooby Doo – Tiger Monkey; Euphoria – Loreen.
	As It Was – Harry Styles; Danger! High Voltage – Electric Six; Dynamite – BTS; Heat Waves – Glass Animals; I Knew You Were Trouble – Taylor Swift;

Средней уровень сложности	If You Wanna Party – The Just Dancers (original song for the game); Locked Out of Heaven – Bruno Mars; Radioactive – Imagine Dragons; STAY – The Kid LAROI & Justin Bieber; Sweet but Psycho – Ava Max; Telephone – Lady Gaga ft. Beyonce; Toxic – Britney Spears; Walking On Sunshine – Top Culture (originally sung by Katrina & The Waves); Wannabe – ITZY; Watch Out For This (Bumaye) – Major Lazer Ft. Busy Signal, The Flexican, and FS Green; We Don't Talk about Bruno – Cast from Encanto; Witch – Apache ft. Alina Pash; Woman – Doja Cat; Jamais Lâcher – Michu (French exclusive); Vleugels – K3 (Benelux-region exclusive); Woman (all-mother version) – Doja Cat; More (Seraphine Version) – K/DA Ft. Madison Beer, (G)-IDLE, Lexie Liu, Jaira Burns & Seraphine; Telephone (Runaway version) – Lady Gaga ft. Beyonce; Thank u, next – Ariana Grande; Abc (nicer) – Gayle;
Высокий уровень сложности	Bring Me To Life – Evanescence; Love Me Land – Zara Larsson; Majesty – Apashe ft. Wasiu; Numb – Linkin Park; Ubu Love – Naniwa Danshi (Japan exclusive); Woman (vip version) – Doja Cat; Can't Stop The Feeling! (Danceverses Prince Version) – Justin Timberlake; Boy With Luv – BTS ft. Halsey; About Damn Time – Lizzo;

Экстремальный уровень сложности	Anything I Do – CLiQ ft Ms Banks, Alika; Boy With Luv – BTS ft. Halsey; More – K/DA Ft. Madison Beer, (G)-IDLE, Lexie Liu, Jaira Burns & Seraphine; Farfalle – Sangiovanni (Italian exclusive); Physical – Dua Lipa; Toxic – Britney Spears; Dynamite – BTS; Psycho – Red Velvet; Wannabe – ITZY; SloMo – Chanel;
---------------------------------	--

Примечания к перечню фигур:

Композиции должны быть дополнены в соответствии с актуальной версией игры.

Тактическая подготовка

Тактика в традиционном понимании, принятом в циклических видах спорта (планирование темпа бега), командных игровых видах спорта (прессинг, игра от обороны, распределение амплуа между игроками), единоборствах (атака, защита, контратака) и других видах спорта по понятным причинам в дисциплине фиджитал спорта ритм-симуляторе применена быть не может. В ритм-симуляторе следует рассматривать следующие виды тактики:

1. Тактика формирования команды в случае проведения командного спортивного мероприятия в зависимости от физиологических особенностей, скорости реакции, моторики, пластики, динамики спортсменов и т.п.

2. Тактика анализа собственных выступлений и выступлений соперников при помощи просмотров видеозаписей.

Главная особенность тактики в дисциплине фиджитал спорта ритм-симуляторе – она проявляется только на тренировках, так как на соревнованиях спортсмены не имеют возможности менять сформированный организаторами трек-лист, и их единственной задачей является максимально техничное исполнение заранее отрепетированных танцев.

Все виды тактики в дисциплине фиджитал спорта ритм-симуляторе применяются на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка

Этап НП, период до одного года обучения

Техника безопасности

Поведение на улице во время движения к месту занятия и при возвращении домой. Поведение на учебно-тренировочном занятии. Расположение запасных выходов. Электроприборы. Номер пожарной службы. Главные правила при любой опасности: не поддаваться панике, не терять самообладание.

Гигиена, закаливание, медицинский осмотр

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра для спортсменов.

Форма. Внешний вид.

Спортивная форма, обувь, прическа, спортивный костюм.

Цифровая грамотность

Цифровая гигиена. Формирование набора действия для защиты личной и финансовой информации во время использования компьютера, мобильного устройства и других информационных систем. Правила поведения в интернете. Цифровой отпечаток.

Терминология

Названия оборудования, видов танцев, исполнителей и т.д.

Этап НП, период свыше одного года обучения

Техника безопасности

Знакомство с правилами дорожного движения. Безопасные приемы и способы выполнения упражнений. Требования к спортивному инвентарю, оборудованию и экипировке. Правила поведения и порядок эвакуации при пожаре. Правила безопасности при обращении с электроприборами.

Гигиена, физические упражнения

Гигиенические требования к чистоте тела спортсмена. Значение душа после тренировки. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на костно-мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Здоровый образ жизни.

Правила соревнований

Знакомство с организацией соревнований и основами судейства.

Внешний вид.

Спортивная форма, аксессуары, обувь, украшения, макияж, прическа.

Цифровая грамотность

Цифровая гигиена. Формирование набора действия для защиты личной и финансовой информации во время использования компьютера, мобильного устройства и других информационных систем. Правила поведения в интернете. Цифровой отпечаток.

Терминология

Терминология фиджитал спорта, рим-симуляторов, виды танцев, их уровни сложности.

Этап УТ, период до 3 лет обучения

Перспективы подготовки спортсменов

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства спортсмена.

Гигиена, физические упражнения

Основы спортивного питания. Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь.

Физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Врачебно-педагогический контроль.

Строение и функции организма человека. Резервы функциональных систем организма. Динамика физических возможностей и функционального состояния спортсмена в годичном цикле. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма. Содержание и значение врачебного и педагогического контроля.

Правила соревнований

Подробный анализ правил соревнований. Классы мастерства фиджитал-спортсменов. Форматы проведения соревнований.

Цифровая грамотность

Цифровая гигиена. Формирование набора действия для защиты личной и финансовой информации во время использования компьютера, мобильного устройства и других информационных систем. Правила поведения в интернете. Цифровой отпечаток.

Терминология

Терминология фиджитал спорта, рим-симуляторов, виды танцев, их уровни сложности.

Этап УТ, период свыше 3 лет обучения

Перспективы подготовки спортсменов

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства фиджитал-спортсменов. Психологическая подготовка фиджитал-спортсмена.

Анализ соревновательной деятельности

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

Техника исполнения

Углубленное изучение техники танцев различного уровня сложности. Индивидуальный анализ техники спортсмена учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

Основы методики тренировки фиджитал-спортсмена

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

Цифровая грамотность

Цифровая гигиена. Формирование набора действия для защиты личной и финансовой информации во время использования компьютера, мобильного устройства и других информационных систем. Правила поведения в интернете. Цифровой отпечаток. Обеспечение конфиденциальности, многофакторная аутентификация, защита от атак социальной инженерии и т.д.

Судейско-тренерская подготовка

Принципы вынесения судейских оценок на соревнованиях. Основы работы тренера.

Терминология

Терминология фиджитал спорта, рим-симуляторов, виды танцев, их уровни сложности.

Этап ССМ

Перспективы подготовки спортсменов

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства. Требования к фиджитал-спортсменам.

Анализ соревновательной деятельности

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

Техника исполнения

Углубленное изучение техники танцев различного уровня сложности. Индивидуальный анализ техники спортсмена учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

Основы методики тренировки фиджитал-спортсмена

Основы планирования тренировочного процесса.

Судейско-тренерская подготовка

Особенности работы судей. Анализ деятельности тренера. Планирование тренировочного занятия. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Терминология

Терминология фиджитал спорта, рим-симуляторов, виды танцев, их уровни сложности.

Этап ВСМ

Перспективы подготовки спортсменов

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ индивидуальных особенностей спортсменов, физической, технической и

психологической подготовленности, определение сильных и слабых сторон. Закономерности выстраивания музыкальных композиций.

Основы совершенствования спортивного мастерства

Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей спортсменов на подготовительном и соревновательном этапах подготовки.

Техника исполнения

Углубленное изучение техники танцев различного уровня сложности. Индивидуальный анализ техники спортсмена учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, переключение видов спортивной деятельности, организация активного отдыха. Гигиенические средства восстановления: водные процедуры, закаливание, прогулки. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: рациональное питание, физиотерапевтические процедуры, баня, массаж. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного цикла.

Контрольные мероприятия

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма. Нормативы по ОФП. Приемно-переводные нормативы на этапах подготовки. Критерии результатов реализации программного материала. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсмена в годичном цикле. Понятие переутомления и перенапряжения организма.

Примерный учебно-тематический план для этапа начальной подготовки первого года обучения

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	1			1			1						3

Специальная физическая подготовка	7	7	7	6	7	6	7	6	7	7	7	6	80
Техническая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	40
Теоретическая подготовка	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	105
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5				1			0,5			3
Участие в спортивных соревнованиях				0,5					0,5				1
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия											0,5	0,5	1
Тестирование и контроль					0,5				0,5				1
Итого	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	18	21	18	21	19,5	19,5	19,5	234

Примерный учебно-тематический план для этапа начальной подготовки свыше одного года обучения

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	1			1			1						3
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	8	8	8	9	9	9	10	9	106
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12	12	13	12	13	12	12	12	146
Тактическая подготовка	1	0,5	0,5				1			0,5			3
Психологическая подготовка				1	1			0,5			0,5		3
Участие в спортивных соревнованиях			0,5						0,5				1
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия											0,5	0,5	1
Тестирование и контроль					0,5			0,5					1
Итого	27	25,5	25,5	27	25,5	24	27	25,5	27	25,5	27	25,5	312

Примерный годовой тематический план для учебно-тренировочного этапа до 3 -х лет

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	1	1		1			1	1	1				6
Специальная физическая подготовка	10	9	9	9	9	9	10	9	9	10	12	11	116
Техническая подготовка	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	7	7	80
Теоретическая подготовка	16	16	17	17	17	16	16	16	17	17	17	18	200
Тактическая подготовка		1				1	1						3
Психологическая подготовка			2	1	1			2					6
Участие в спортивных соревнованиях			1					2					3
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия						1							1
Тестирование и контроль			1										1
Итого	34	34	36	34	34	34	34	34	36	34	36	36	416

Примерный годовой тематический план для учебно-тренировочного этапа свыше 3 -х лет

[illegible]

Психологическая подготовка			2	2	1		1	2					8
Участие в спортивных соревнованиях	1				1		1		2				5
Инструкторская и судейская практика	1						1		2				4
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия						1						1	2
Тестирование и контроль	1												1
Итого	44	43	43	44	43	40	45	42	46	42	45	43	520

Примерный годовой тематический план для этапа совершенствование спортивного мастерства

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1		1	16
Специальная физическая подготовка	12	12	12	10	12	10	12	10	10	11	13	13	137
Техническая подготовка	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	166
Теоретическая подготовка	35	38	38	38	38	39	39	39	38	39	42	40	463
Тактическая подготовка	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1		1	16
Психологическая подготовка	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1			14
Участие в спортивных соревнованиях	1	1		1	1		1		2	1			8
Инструкторская и судейская практика	1	1		1	1		1		2	1			8
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия						1			1			1	3
Тестирование и контроль	1												1
Итого	68	70	70	68	70	67	72	66	73	69	69	70	832

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

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

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

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 хореографического зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы до 200 кг	Шт	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображений	Комплект	1
3	Комплект игрового оборудования: игровая консоль, игровые манипуляторы, телевизор, программное обеспечение	Комплект	1

4	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	Комплект	6
5	Жилет с отягощением	Шт	10
6	Мяч набивной (ведицинбол) (от 1 до 5 кг)	Комплект	3
7	Мат гимнастический	Шт	10
8	Утяжелители для ног	Комплект	10
9	Утяжелители для рук	Комплект	10

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п / п	Наименование	Ед. Изм ер.	Расчет ная единиц а	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		Этап УТ		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				Кол иче ств о	Срок экспл уатац ии (лет)	Кол иче ств о	Срок экспл уатац ии (лет)	Количе ство	Срок эксплуат ации (лет)	Колич еств о	Срок эксплу атации (лет)
1	Кепка солнцезащитная	шт	На обуча ющего ся	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Костюм ветрозащитный	шт	На обуча ющего ся	-	-	1	1	1	2	1	2
3	Костюм спортивный парадный	шт	На обуча ющего ся	1	1	1	2	1	1	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	шт	На обуча ющего ся	-	-	1	2	1	2	1	2
5	Форма для выступления на спортивных соревнованиях	шт	На обуча ющего ся	1	2	2	1	2	1	2	1
6	Кроссовки для зала	Пар	На обуча ющего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Кроссовки для улицы	Пар	На обуча ющего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Футболка	Шт	На обуча ющего ся	-	-	2	1	3	1	3	1

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
2. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
4. «Основы специальной физической подготовки спортсменов.»
Верхошанский Ю. В., М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. «Психофизиологические аспекты использования танцевального стимулятора just dance на уроках физической культуры»

Стрельникова И.В., Стрельникова Г.В., В сборнике: Ценности, традиции и новации современного спорта Материалы Международного научного конгресса. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, Белорусский государственный университет физической культуры. 2018. С. 177-178;
6. «Организационные аспекты киберспортивных танцевальных состязаний среди школ России»

Скаржинская Е.Н., Суханова Е.Ю., Теория и практика физической культуры. 2018. № 8. С. 17.
7. «Влияние занятий физической культурой с использованием киберспортивного симулятора just dance на координационные способности школьников»

Стрельникова Г.В., Новоселов М.А., Теория и практика физической культуры. 2018. № 8. С. 102
8. «Нормативно-правовые аспекты поведения всероссийских состязаний по киберспортивному танцевальному симулятору justdance среди школ России»

Скаржинская Е.Н., В сборнике: Государственная молодежная политика в сфере физической культуры и спорта: к 100-летию ГЦОЛИФК Сборник научно-методических материалов Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 144-146;
9. «Содержание программы дополнительного образования физкультурно-спортивного направления (на примере киберспортивного танцевального симулятора just dance)»

Желандинова Д.Ю., Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) МГАФК. Вып. 27 / Моск. гос. акад. физ. культуры ; под ред. – Малаховка, 2018. – с.189-194
10. «Киберспортивный танцевальный симулятор just dance – инструмент физкультурно-спортивного образования»

Левитов А.В., В сборнике: Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) Министерство спорта Российской Федерации; Московская государственная академия физической культуры; Московская областная олимпийская академия. 2018. С. 79-81.

11. «Танцевальный симулятор just dance в структуре дополнительного образования в школе»

Камалов Н.А., Материалы кафедральной студенческой конференции (Специализации ТиМ компьютерного спорта, отбор на Межрегиональную итоговую научную конференцию «Студенческая наука» 14–16 марта 2018 г.) С. 12-14

12. «Повышение двигательной активности школьников в общеобразовательном учреждении на основе технологии «JustDance»

Новоселов М.А., Соловьева Е.В., /Методическое пособие – ООО «Юбисофт Игры», 2018г.;

13. «Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Киберспортивный танцевальный симулятор Just Dance»»

Желандинова Д.Ю./ООО «Юбисофт Игры», 2018г.