



МИНСПОРТ
РОССИИ



СПОРТИВНЫЙ
РЕЗЕРВ РОССИИ

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

БРЕЙКИНГ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла».

Рецензент(ы):

Тарасова Любовь Викторовна, доктор педагогических наук, доцент, заведующая кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры» (МГАФК).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг».

Оглавление

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ...	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «брейкинг».....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы	12
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
III. Система контроля	17
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	17
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	19
IV. Рабочая программа по виду спорта «брейкинг»	20
4.1. Общие рекомендации построения многолетней спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг».....	22
4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «брейкинг»	24
4.1.2. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	25
4.2. Программный материал по физической подготовке для учебно-тренировочных занятий этапов спортивной подготовки.....	26
4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.....	36

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).....	38
4.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства.....	39
4.6. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа высшего спортивного мастерства.....	41
4.7. Общие рекомендации для этапов ССМ и ВСМ	42
4.8. Психологическая подготовка	43
4.9. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	44
4.10. Общие рекомендации по заполнению раздела.....	44
4.11. Учебно-тематический план	45
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «брейкинг»	45
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	46
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	46
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	47
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	48
ПРИЛОЖЕНИЯ	51

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг» (далее – методические рекомендации) разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04.03.2026 № 180 (далее – Примерная программа) и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26.09.2025 № 780 (далее - ФССП).

Методические рекомендации разработаны в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

- приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.06.2026 № 86818) (далее – приказ № 484н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – приказ № 634);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг» (далее – ДОПСП) с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки ДОПСП. Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая ДОПСП (далее – Организация, Организации), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы руководителям, инструкторам-методистам, тренерам-преподавателям и другим специалистам Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают ДОПСП с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

ДОПСП предназначена для организации учебно-тренировочного процесса, осуществляемого в рамках образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных Всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «брейкинг» учитываются Организациями при формировании ДОПСП.

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

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

ДОПСП устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

На основании пункта 4 приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

– на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

– на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем ДОПСП определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объем ДОПСП, приведенный в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП устанавливается в часах и не должна превышать на этапах:

ЭНП – двух часов;

УТЭ – трех часов;

ССМ – четырех часов;

ВСМ – четырех часов.

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

Таблица 2 – Объем ДОПСР

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам.

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССР, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ, предельная продолжительность – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ, предельная продолжительность – 14 дней, на ССМ – 18 дней, на ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ, предельная продолжительность – 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус» проводятся на этапах УТЭ, ССМ и ВСМ, предельная продолжительность – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ, предельная продолжительность – 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ, предельная продолжительность – до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ, предельная продолжительность – до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.4) УТМ в форме просмотрных учебно-тренировочных мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ, предельная продолжительность – до 60 суток в год.

3) мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам:

3.1) медицинские осмотры и обследования проводятся на ЭНП и УТЭ, предельная продолжительность – до 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации, на этапах ССМ и ВСМ – до 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», а также в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального

образования, а также соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях не ниже параметров, указанных в таблице 3.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «брейкинг»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем ДОПСП по видам спортивной подготовки и иным видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в Организации осуществляется в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной

подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Организации.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности и реализуется в рамках ДОПСП.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи (при наличии квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья»), помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (этапы УТЭ, ССМ и ВСМ).

Участие в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки: информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся быть активными участниками мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и отдыха для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, включая изучение исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами и детьми войны, ветеранами труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и вовремя участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер.

Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным и носит рекомендательный характер. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные РУСАДА и согласованные Минспортом России 19.01.2026;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, учебного плана и плана спортивных мероприятий Организации. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывая практический навык.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях обучающиеся могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим в судействе спортивных соревнований, может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

На ЭНП в виде спорта «брейкинг» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по ДОПСП устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых приказом № 484н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ и ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных нагрузок необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления: проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления, необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения ДОПСП применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения ДОПСП, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «брейкинг»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

На УТЭ:

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

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

и участия в спортивных соревнованиях;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «брейкинг»;
 изучить антидопинговые правила;
 соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На ССМ:

повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «брейкинг»;
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На ВСМ:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 знать и соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения ДОПСП сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией не реже одного раза в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «брейкинг»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «брейкинг» составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе, в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки и предполагает осуществление спортивной подготовки посредством реализации видов спортивной подготовки.

Рекомендуем осуществлять спортивную подготовку на спортивных объектах, имеющих ровное, нескользящее и амортизирующее покрытие (специализированный линолеум или паркет), с целью соблюдения техники безопасности.

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки обучающихся.

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

Брейкер – спортсмен брейкинга, выступающий один или в составе команды.

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

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

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

Танцпол - выделенная площадка для выступления спортсменов.

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

Никнейм - псевдоним, используемый танцором, как более короткая альтернатива реальному имени.

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

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

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

Тай-брейк - дополнительный раунд, который проводится для определения победителя, в случае, когда участники или команды выиграли одинаковое количество раундов в баттле.

Брейкинг состоит из четырех основных направлений: топрок, футворк, пауэр мув и фризy.

1. Топрок – это направление брейкинга, включающее ритмичные движения под музыку, состоящие из разнообразных шагов, поворотов, вращений в положении стоя. Допускается кратковременная смена уровней. Обычно используется в начале танцевального раунда, но может быть включен и в любой другой момент танцевального выхода. Это время, когда спортсмены могут почувствовать ритм музыки и подготовиться к выполнению элементов из других направлений.

Данное направление не ограничивается только движениями ног. Важным является использование рук, жестов и поз, которые могут добавить выразительности танцу.

Ключевым аспектом топрока является возможность обучающегося проявить свою индивидуальность. Это достигается путем видоизменения базовых шагов и создания собственных уникальных элементов, которые характеризуют стиль конкретного спортсмена.

2. Футворк – это ритмичное передвижение ног вокруг своего тела с опорой на руки, выполняемое из положения присед.

Руки играют немаловажную роль и часто используются не только, как опора, для поддержания равновесия, но и как часть самого движения.

Основой футворка являются различные шаги, скольжения, вращения и повороты в разные стороны.

Важным аспектом футворка является использование различных уровней. Для этого обучающиеся могут использовать локти, голову, плечи и даже включать касания спиной. Это делает футворк более разнообразным и сложным.

Как и в других направлениях брейкинга в футворке, важно создание собственных уникальных элементов. Это достигается путем разработки собственных шагов, движений и их комбинаций.

3. Пауэр Мув — это направление брейкинга, основой которого являются силовые вращения и прыжки. Его можно разделить на две основные категории Граунд Мув и Эйр Мув, каждая из которых имеет свои особенности.

Граунд Мув включает в себя вращения, во время выполнения которых спортсмен соприкасается с полом спиной, плечами, ладонями рук или ногами (в случае выполнения элемента «swipes»).

Некоторые элементы выполняемые на руках без касания другими частями тела, все-таки относятся к Граунд Мув, например: «Jack Hammer» и «cricket».

Эйр Мув представляют собой вращения, в которых спортсмен касается пола только прямыми или согнутыми в локтях руками.

Основная техника включает в себя использование махов ногами для создания вращательного движения. Это требует высокой степени координации и контроля над телом. Обучающиеся могут создавать свои собственные движения, а также использовать различные варианты переходов между ними, создавая уникальные комбинации.

4. Фризы в брейкинге представляют собой замирания в определенной позиции, что придает танцу выразительность и уникальность. Замирания могут быть выполнены на различных частях тела. Их особенностью является не только статическое удержание позы, но и создание оригинальной формы.

Фризы обычно используются для выделения определенных акцентов в музыке. Часто сочетаются с другими направлениями брейкинга, создавая разнообразные комбинации и придавая выступлению более динамичный вид.

4.1. Общие рекомендации построения многолетней спортивной подготовки по виду спорта «брейкинг»

Учебно-тренировочный процесс в многолетней спортивной подготовке спортсмена в виде спорта «брейкинг» базируется на планировании.

В многолетнем учебно-тренировочном процессе различают три периода спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря.

Типичные варианты учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый. Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Одноцикловый период спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	Характеристика периода
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов
	Совершенствование технических элементов
Соревновательный период	Достижение наивысшей спортивной формы. Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки.
Переходный период	Активный отдых и восстановление после спортивных соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа.

Подготовительный этап (базовый). Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6-недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества.

Специальный подготовительный этап. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

Соревновательный период (период основных соревнований): основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа.

Предсоревновательный этап, длительностью в 4-6 недель (микроциклов) решаются задачи повышения уровня подготовленности обучающихся, совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В завершении этого этапа проводится отборочное спортивное соревнование.

Соревновательный этап. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных спортивных соревнований;
- совершенствование уровня физической подготовленности и формирование технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования видов спортивной подготовки (физической, технической, психологической).

Продолжительность соревновательного периода 4-6 месяцев (мезоциклов).

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после учебно-тренировочных, соревновательных нагрузок, а также поддержание спортивной формы спортсмена. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель (микроциклов) и зависит от этапа спортивной подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения учебно-тренировочного процесса в течение года, продолжительности соревновательного периода, уровня спортивных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «брейкинг»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Типы микроциклов и их направленность

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода

Ударный (развивающий)	Микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности
Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур.

Возможные варианты микроциклов: двухдневный – один день тренировки, один день отдыха; трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха; четырехдневный – три дня тренировки, один день отдыха; семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха.

Рекомендуется в микроциклах проводить следующие варианты сочетания нагрузок: в одно учебно-тренировочное занятие не включать упражнения на развитие силы и выносливости, при сочетании упражнений на развитие быстроты с упражнениями на другие качества, упражнения на развитие быстроты выполнять в конце микроцикла. В отдельном учебно-тренировочном занятии обучение и совершенствование техническим приемам проводятся после разминки, иногда упражнения на совершенствование технических приемов сознательно планируется на конец учебно-тренировочного занятия с целью закрепления навыков выполнения технических элементов на фоне утомления.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

4.1.2. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной.

При составлении плана конспекта учебно-тренировочного занятия необходимо уточнить конкретные задачи, комплекс физических упражнений, последовательность их выполнения, дозировку, интенсивность выполнения.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, объяснение задач учебно-тренировочного занятия) и подготовку их к выполнению поставленных задач.

В подготовительную часть входит: разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) в движении, ОРУ двигательнo-координационной направленности, общеподготовительные упражнения (далее – ОПУ), упражнения на гибкость, специальная разминка.

Основная часть учебно-тренировочного занятия направлена на решение основных задач конкретного учебно-тренировочного занятия: укрепление мышечного корсета тела, развитие сердечно-сосудистой системы и физических качеств и способностей. Основная часть, обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия предусматривается снижение физической нагрузки, повышение эмоционального состояния обучающихся и применяется: ходьба, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении, упражнения на гибкость.

4.2. Программный материал по физической подготовке для учебно-тренировочных занятий этапов спортивной подготовки

Физическая подготовка в спортивной тренировке – это процесс, направленный на развитие физических качеств спортсмена: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты. Также физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма. Различают общую физическую подготовку (далее – ОФП) и специальную физическую подготовку (далее – СФП).

Общая физическая подготовка

Основной задачей ОФП является укрепление здоровья и развитие физических качеств – силы, быстроты, общей и специальной выносливости, ловкости и гибкости.

Упражнения по ОФП для использования на всех этапах спортивной подготовки представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Упражнения по ОФП для этапов спортивной подготовки

Упражнения	Методические рекомендации
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей	
Упражнения для пальцев и кистей: - круговые движения кистями в обе стороны; - сжимание теннисного мяча на каждый счет; - работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч).	Сила хвата – важный показатель физических возможностей,

Общие упражнения на увеличение подвижности в суставах: - разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево; - круговые движения головой в обе стороны; - руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; - разминка спины и поясничного пояса: исходное положение - стоя, вращение туловища по кругу; исходное положение – стоя на четвереньках, прогибы спины вниз и вверх. - разминка таза и коленей: поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах: - одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения; - сведение прямых рук за спиной рывками; - круговые движения руками вперед-назад; - маятниковые движения руками стоя в наклоне; - бросковые движения с эластичной лентой стоя. Силовые упражнения для разгибателей: - разгибания рук (отжимания) в упоре лежа; - разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; - передвижения в планке; - упражнение «лодочка»; - динамическая планка на фитболе.	от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мышц кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп	
Упражнения для стопы и голени: - ходьба на носках, руки на пояс; - ходьба на внутренней и внешней стороне стопы; - исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя; - поднятие на носки (вариации - то же с гантелями в руках, то же опираясь руками на стенку, с зажатым между пяткок теннисным мячом). Упражнения для увеличения подвижности в суставах: - в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги; - из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола; - упражнения с сопротивлением; - приседания. Упражнения для ног: - сидя с упором руками сзади, поочередно слегка сгибать и разгибать ноги;	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

- обратный и боковой выпады; - приседания на одной ноге; - подъем ноги лежа; - подъем ног на четвереньках. Ходьба и бег: - ходьба пригнувшись, ходьба в приседе; - бег широким шагом, выпадами; - бег с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы; - ходьба с паузами; - ходьба с акцентом – «притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет; (упражнение для ЭНП) - ходьба с акцентами на обусловленные сигналы, например на «гоп» – подскок, на «ап» – хлопок и т. п. (упражнение для ЭНП) Прыжки: - прыжки с места в длину – вперед, назад, влево, вправо; - тройной прыжок; - прыжки в высоту и длину с разбега; - прыжки с доставанием подвесных предметов. - упражнение «берби»: присесть на корточки и положить руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделать прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Вернуть ноги в исходное положение. Прыгнуть вверх, подняв выпрямленные руки над головой.	
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса	
Упражнения для мышц передней поверхности туловища: - из положения лежа на спине поднимание туловища в сед; - из положения лежа на спине, поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись; - из положения лежа на спине, поднимание прямых ног до касания за головой; - в положении лежа на спине, согнуть ноги в коленях, поставить стопы на ширину плеч, согнутые руки за головой. Выполнять подъемы головы и плеч. Различные виды планок: - прямая классическая планка; - боковая планка на локте. Из положения лежа на боку, приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом, он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполнить по 2-3 подхода на каждую сторону. - боковая планка на прямой руке; - планка с поднятой ногой; - планка с ногами на гимнастическом шаре. Поднимание ног: - лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги с набивным мячом.	Брюшной пресс – важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами; - стоя поднимать ноги поочередно до уровня груди; - подъем ног в висе на перекладине. Боковые скручивания: - классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполнить о 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода; - боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола; - боковое скручивание лежа боком на фитболе; - боковое скручивание у нижнего блока кроссовера. Упражнение для комплексной проработки пресса: - лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногой, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом; - скрестные касания прямых ног; - складка с подтягиванием ног; - перекаты на полу.	
Физические упражнения для укрепления мышц спины	
Виды ходьбы: - ходьба на носках, на пятках; - ходьба с высоким подниманием бедра; - ходьба скрестным и приставным шагом; - ходьба на внутренней и наружной стороне стопы; - ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед. Выпады: Выпады помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок. - выпады на месте (упражнение можно делать с использованием гантели для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады); - выпады в ходьбе; - выпады назад; - скрестные выпады. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника: - стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх; - сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх; - разведение рук по трем направлениям; - сведение локтей перед собой; - поочередные отведения рук назад. Упражнения для формирования правильной осанки:	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, но и слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

- встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены; - приседания, прижавшись спиной к стене; - наклоны вперед из положения сидя; - исходное положение - лежа на животе, руки вытянуты вперед, одновременный подъем рук и ног; - из положения стоя наклоны вперед с руками сцепленными за спиной.	
Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	
Беговые перемещения: - бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам. Примерные упражнения без отягощения: - сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание. - разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них. - лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до вертикального положения, до касания носками пола за головой. Выполнять ритмично, вначале плавно, затем быстро. - разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять темп с изменением амплитуды движения. Примерные упражнения с отягощением: - различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание. - накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья. - различные выпады с отягощением – вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада. Два вида выносливости: общая (сердечно-сосудистая) и силовая (мышечная). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок: - аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры); - скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5 мин, между сериями упражнений – 8 мин);	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления, с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины. Выполнить 3 подхода по 20 повторений. Для грудных мышц – жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз). Рекомендуется чередовать упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости с упражнениями на растягивание мышц (необходимые для развития гибкости, увеличения подвижности суставов и укрепления связочного аппарата).	
Также, на УТЭ, ССМ и ВСМ ОФП рекомендуется дополнить физическими упражнениями на гибкость и подвижность в суставах. Активные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. К таким упражнениям относятся, прежде всего, разнообразные маховые движения, повторные пружинистые движения в тренируемых суставах. - наклоны туловища вправо-влево, руки за головой; - пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол; - широкая стойка, в упоре согнувшись, ступни параллельны, медленно перейти в упор прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуть наружу; - стоя, ноги на ширине плеч, отвести руки назад, сцепив кисти в замок, наклониться вперед как можно ниже; - сидя на полу, вытянув ноги вместе, не меняя прямого положения спины, пружинящие наклоны к ногам. Пассивные упражнения для развития гибкости. Наиболее эффективными для улучшения пассивной гибкости являются плавно выполняемые принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц. - исходное положение - лежа лицом вниз, согнутые в локтях руки в замке на затылке (разгибание партнером туловища назад-вверх); - исходное положение - сидя, прямые руки назад (разведение выпрямленных рук за спиной партнером); - исходное положение - лежа на спине, ноги в стороны (растяжка ног с помощью); - вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками); - исходное положение - сед на полу, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину).	Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Специальная физическая подготовка

СФП предусматривает развитие физических качеств, отвечающих специфике избранного вида спорта, направлена на функциональное совершенствование систем организма, необходимых для достижения высоких результатов, и базируется на ОФП. Средствами СФП являются специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.

Упражнения по СФП на развитие и совершенствования специальных физических качеств представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Упражнения по СФП на развитие и совершенствование специальных физических качеств

Упражнения	Методические рекомендации
Физические упражнения для развития гибкости	
Наклоны: - подготовительные упражнения: сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью рук; - стоя, наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями); - стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать); - стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; - сидя ноги врозь (широко) - наклон вперед (касаться грудью пола), удержание позы 2-3 секунд. Шпагаты: Шпагат - сед с предельно разведенными ногами. Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног. Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения танцоров более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм. - шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки); - при выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад; - полушпагат «улитка» - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально; - прямой шпагат - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны. Мосты: Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.	Перед выполнением упражнений на гибкость следует проделать разминку, согревающую мышцы и связки. Часто повторять упражнения при малой их интенсивности. Постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору или увеличивая воздействия на ту или иную часть тела. Чередовать напряжение мышц с расслаблением.

- подготовительные упражнения: круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно; - выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой; - исходное положение - стоя спиной к гимнастической стенке руки вверх, отойти на 1 шаг, выполнять наклон назад, опираясь на перекладины стенки до касания руками пола; - стоя на коленях, руки вверх наклон назад (стремиться достать руками пол); - мост из положения лежа - прогибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; - мост наклоном вперед из стойки ноги врозь, руки вверх; выполняется поворот на 180° из упора на руках; - разгибом из упора лежа на лопатках. Стойки: Это статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках. Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений. - стойка на лопатках - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину; - стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину; - стойка на голове - тело прямое с опорой на руки и голову; - стойка на руках на полу- тело прямое с опорой на кисти, лицом к стене с опорой ногами о стену.	
Физические упражнения для развития координации	
Прыжковые упражнения: - прыжки стоя на обеих ногах желательно сопровождать разминочными круговыми движениями кистей, в локтях и плечах; - прыжки с разножками, скручиваниями туловища, прыжки на одной ноге; - перепрыжки с ноги на ногу; - прыжки по точкам и перепрыгивания, выпрыгивания вверх; - прыжки через низкий барьер; - прыжки через скакалку. Упражнения на быстроту реакции: - стоя, бросить мяч вверх на высоту 1–1,5 м, повернуться на 360° и поймать его; - в прыжке поймать мяч, брошенный партнером; - по сигналу свистка выполняется определенное действие - прыжок на месте, два свистка - приседание, три свистка - отжимание от пола, четыре свистка - хлопнуть в ладоши; - поймать рукой мячик для тенниса, мяч отпрыгивает от стены или от пола, левой или правой рукой, по очереди.	Улучшить координацию можно с помощью выполнения специальных или универсальных упражнений, которые дополнительно повышают показатели выносливости, гибкости и силы. Подобные комплексы улучшают работу опорно-двигательного аппарата, укрепляют и прорабатывают мышцы и суставы, развивают силу воли, скорость, концентрацию внимания на ощущениях.

Кувырки:

вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Подводящие упражнения:

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

Также кувырки выполняются вперед, назад и в сторону; в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырки вперед могут выполняться и с полетом после толчка ногами.

Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании:

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

Произвольное мышечное расслабление:

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

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

Физические упражнения на развитие ловкости (для ЭНП)

Упражнения, развивающие реакцию:

- броски мяча в стену, стоя на одной ноге;
- ловля падающих предметов (теннисный мяч, линейка, карандаш);
- стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку - на пол и сесть;
- бег трусцой по площадке. По сигналу - в быстром темпе менять направление бега.

Эстафеты, подвижные игры:

- игра «охотники и утки».
- игра «день и ночь».
- игра «четные и нечетные числа»

Акробатические упражнения:

- кувырок вперед с шага;
- два кувырка вперед.
- стойка на лопатках.
- кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд.
- перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись;
- перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног.
- прыжки с разворотом на 180° и 360°.
- ходьба по гимнастической скамейке.

Упражнения на удержание равновесия:

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

Упражнения для формирования вестибулярной устойчивости (музыкальное сопровождение):

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

- к освоенной комбинации из базовых шагов добавить движения руками, темп музыкального сопровождения остается тот же; - освоенной комбинации из базовых шагов, выполняемых с движением рук, добавлялись вращения, темп музыкального сопровождения увеличивался до 120–135 ударов в минуту.	
Начиная с УТЭ, а также на ССМ и ВСМ рекомендуется дополнительно включать в СФП физические упражнения на формирование и укрепление вестибулярного аппарата:	
Упражнения на удержание равновесия, упражнения для тренировки вестибулярного аппарата, а также упражнения для формирования вестибулярной устойчивости - такие же, как для ЭНП. Сложные упражнения для тренировки вестибулярного аппарата: - стояние на одной ноге с изменением положения рук и головы выполнять с закрытыми глазами, а также с открытыми глазами – на низком гимнастическом бревне; - прыжки на месте с разворотом на 180°; - хождение по прямой спиной вперед; - хождение по прямой с одновременным вращением вокруг собственной оси; - стояние на одной ноге с изменением положения рук и головы (выполнять с закрытыми глазами на низком гимнастическом бревне, а также с открытыми глазами – на гимнастическом бревне, приподнятом над полом на 40-60 см); - прохождения по высокому гимнастическому бревну. Упражнения на укрепление мышц стабилизаторов: - подтягивания, отжимания; - планка с опорой на локти, обратная планка на прямых руках; - «лодочка» из положения лежа на спине, ноги и плечи поднимаются над полом на 30-40 см, руки вытянуты за головой, опорой служат крестец и ягодицы; - «обратная лодочка»: исходное положение лежа на животе, руки и ноги поднимаются над полом на максимально возможную высоту; - приседания без отягощений.	Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд. На совершенствование функций равновесия существенное влияние оказывают специальные упражнения, которые повышают тонус мышц спины и всего тела, содействуют формированию правильной осанки. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Основные задачи ЭНП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- развитие физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;
- освоение основ техники брейкинга;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- укрепление здоровья.

Упражнения, рекомендуемые для ОФП и СФП на ЭНП представлены в таблицах 7 и 8 соответственно.

Техническая подготовка

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм танцевальной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

В рамках технической подготовки на ЭНП спортсмены приобретают навыки исполнения отдельных элементов танца - знакомство, обучение, повторение, закрепление движений из направлений топрок, футворк, пауэр мув и фризы. При этом составляются простые последовательности элементов (связки), которые выполняются самостоятельно. Музыка и кач (GROOVE), правила работы с музыкой (восьмерки, темп, сильные доли, акценты), знакомство с жанрами музыки, под которую танцуют брейк-данс.

Рекомендуемые элементы:

Топрок (Toprock): march step, cross step, crazy rock, lil' crazy rock, Brooklyn rock, salsa front, salsa back, salsa turn and spin, two-step, basketball step, Indian step, kick step, side step, Zulu rock, Charlie rock, James Brown (step).

Футворк (Footwork): one-step, two-step, three-step, four-step, five-step, six-step, seven-step, eight-step, ten-step, scramble, babylove, zulu spin, CC (kick out), swing, front / back / side-to-side jump, russian step, monkey swings, front and back swings, hooks, overleg jump, pretzel, hand taps, knee rock, back rock, threadings, coffee grinder, 3-step variations (spin footwork).

Фризы (Freezes): baby freeze, air baby (side) freeze, turtle freeze, shoulder freeze, chair (freeze), air chair, halo freeze, elbow freeze, hand stand, head stand, air freeze, L-kick freeze, flag freeze, superman freeze.

Пауэр мув (Power moves): Windmill, Australian windmill, grab windmill, tombstone windmill, swipe, head swipe, turtle, head spin, tap mill, 1990, 2000, halo, air flyer, flare, cricket, back spin, jackhammer.

Гоудаун (Go down): knee drop, front switch, back switch, low spin kick, high spin kick, hook (sweep), corkscrew, knee slide, coin drop, suicide.

Power tricks: handhop (прыжки на руке).

Ритмика: Понятие ритмики и ее содержание. Анализ популярных композиций в стиле funk, soul, breaks.

Репетиционно-постановочная работа:

Закрепление топрок:

- march step, cross step, crazy rock, lil' crazy rock (уметь соединять в танце);
- brooklyn rock, salsa front, salsa back (уметь соединять в танце);

Закрепление футворк:

- six-step, scramble, five-step, babylove (уметь соединять в танце);

- Zulu Spin, CC, Swing (уметь соединять в танце);

Постановка танца:

- salsa front, Six-step, Babylove, windmill, baby freeze;
- brooklyn rock, Zulu Spin, Six-step, Babylove, baby freeze, Six-step, march step;
- cross step, Six-step, Scramble, Pretzels, windmill, baby freeze;
- march step, windmill, baby freeze, Six-step, CC, Babylove, baby freeze;

Акробатическая подготовка:

- стойка на голове;
- стойка на руках;
- мостик;
- фляк через голову, фляк через мостик (применять в танце);
- кувырки, прыжки, падения, перекаты.

Теоретическая подготовка на ЭНП представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Основные задачи:

- дальнейшее развитие общих и специальных физических качеств, функциональная подготовленность;
- совершенствование гибкости, координации, силы, выносливости;
- освоение и совершенствование техники основных танцевальных элементов и движений, умение соединять выученные движения в танце;
- развитие чувства ритма и музыкальности;
- формирование индивидуального стиля танца;
- воспитание специальных психических качеств;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

В ходе учебно-тренировочных занятий на УТЭ применяется широкий комплекс упражнений ОФП и СФП (таблица 7 и таблица 8) с увеличением количества повторений, скорости и времени выполнения упражнений.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на дальнейшее освоение и совершенствование танцевальной техники.

Рекомендуемые элементы:

Топрок (Toprock): march step, cross step, crazy rock, lil' crazy rock, Brooklyn rock, salsa front, salsa back, salsa turn and spin, two-step, basketball step, Indian step, kick step, side step, Zulu rock, Charlie rock, James Brown (step).

Футворк (Footwork): one-step, two-step, three-step, four-step, five-step, six-step, seven-step, eight-step, ten-step, scramble, babylove, zulu spin, CC (kick out), swing, front / back / side-to-side jump, russian step, monkey swings, front and back swings, hooks, overleg jump, pretzel, hand taps, knee rock, back rock, threadings, coffee grinder, 3-step variations (spin footwork).

Фризы (Freezes): baby freeze, air baby (side) freeze, turtle freeze, shoulder freeze, chair (freeze), air chair, halo freeze, elbow freeze, hand stand, head stand, air freeze, L-kick freeze, flag freeze, superman freeze.

Пауэр мув (Power moves): Windmill, Australian windmill, grab windmill, tombstone windmill, swipe, head swipe, turtle, head spin, tap mill, 1990, 2000, halo, air flyer, flare, cricket, back spin, jackhammer.

Гоудаун (Go down): knee drop, front switch, back switch, low spin kick, high spin kick, hook (sweep), corkscrew, knee slide, coin drop, suicide.

Power tricks: handhop (прыжки на руке).

Репетиционно-постановочная работа: постановка, изучение танца.

Теоретическая подготовка на УТЭ представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

4.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи:

– повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, хореографической, тактической и психологической подготовки с учетом увеличения объёма технических и иных средств и методов;

– формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности; выполнение плана индивидуальной подготовки;

– поддержание высокого уровня спортивной мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов, сохранение здоровья спортсменов;

– выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений

с учетом его индивидуальных особенностей;

- совершенствование соревновательного опыта, положительная динамика и обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;

- овладение теоретическими знаниями антидопинговых правил, правил вида спорта, приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта.

Учебно-тренировочный процесс должен строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности и периодами спортивной подготовки.

Примерные комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки представлены в программных материалах на ЭНП и УТЭ и применяются в соответствии с уровнем спортивного мастерства и периодизации учебно-тренировочного процесса.

На ССМ техническая подготовка направлена на дальнейшее освоение, повторение и совершенствование танцевальной техники.

Рекомендуемые элементы:

Топрок (Toprock): march step, cross step, crazy rock, lil' crazy rock, Brooklyn rock, salsa front, salsa back, salsa turn and spin, two-step, basketball step, Indian step, kick step, side step, Zulu rock, Charlie rock, James Brown (step).

Футворк (Footwork): one-step, two-step, three-step, four-step, five-step, six-step, seven-step, eight-step, ten-step, scramble, babylove, zulu spin, CC (kick out), swing, front / back / side-to-side jump, russian step, monkey swings, front and back swings, hooks, overleg jump, pretzel, hand taps, knee rock, back rock, threadings, coffee grinder, 3-step variations (spin footwork).

Фризы (Freezes): baby freeze, air baby (side) freeze, turtle freeze, shoulder freeze, chair (freeze), air chair, halo freeze, elbow freeze, hand stand, head stand, air freeze, L-kick freeze, flag freeze, superman freeze.

Пауэр мув (Power moves): Windmill, Australian windmill, grab windmill, tombstone windmill, swipe, head swipe, turtle, head spin, tap mill, 1990, 2000, halo, air flyer, flare, cricket, back spin, jackhammer.

Гоудаун (Go down): knee drop, front switch, back switch, low spin kick, high spin kick, hook (sweep), corkscrew, knee slide, coin drop, suicide.

Power tricks: handhop (прыжки на руке).

Репетиционно-постановочная работа: постановка, изучение танца.

Теоретическая подготовка на ССМ представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

4.6. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа высшего спортивного мастерства

Основные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического и спортивного мастерства спортсмена;
- индивидуализация тренировочного процесса с учетом сильных и слабых сторон спортсмена;
- совершенствование технических навыков и исполнительского мастерства;
- сохранение и поддержание мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- сохранение здоровья спортсменов;
- совершенствование психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта, стабильность в достижении высоких результатов на официальных спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс на ВСМ направлен на: освоение максимальных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; повышение спортивно-технического и спортивного мастерства; повышение уровня теоретической, тактической, общефизической и специальной физической подготовленности; совершенствование исполнения новых элементов, предусмотренных индивидуальными планами спортивной подготовки; воспитание личностных

качеств для работы в команде, необходимых для успешного овладения сложными элементами; достижение высокого спортивного мастерства.

ВСМ является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся. На ВСМ техническая подготовка направлена на совершенствование танцевальной техники.

Рекомендуемые элементы:

Топрок (Toprock): march step, cross step, crazy rock, lil' crazy rock, Brooklyn rock, salsa front, salsa back, salsa turn and spin, two-step, basketball step, Indian step, kick step, side step, Zulu rock, Charlie rock, James Brown (step).

Футворк (Footwork): one-step, two-step, three-step, four-step, five-step, six-step, seven-step, eight-step, ten-step, scramble, babylove, zulu spin, CC (kick out), swing, front / back / side-to-side jump, russian step, monkey swings, front and back swings, hooks, overleg jump, pretzel, hand taps, knee rock, back rock, threadings, coffee grinder, 3-step variations (spin footwork).

Фризы (Freezes): baby freeze, air baby (side) freeze, turtle freeze, shoulder freeze, chair (freeze), air chair, halo freeze, elbow freeze, hand stand, head stand, air freeze, L-kick freeze, flag freeze, superman freeze.

Пауэр мув (Power moves): Windmill, Australian windmill, grab windmill, tombstone windmill, swipe, head swipe, turtle, head spin, tap mill, 1990, 2000, halo, air flyer, flare, cricket, back spin, jackhammer.

Гоудаун (Go down): knee drop, front switch, back switch, low spin kick, high spin kick, hook (sweep), corkscrew, knee slide, coin drop, suicide.

Power tricks: handhop (прыжки на руке).

Репетиционно-постановочная работа: постановка, изучение танца.

Теоретическая подготовка на ВСМ представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

4.7. Общие рекомендации для этапов ССМ и ВСМ

На ССМ и ВСМ целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений для достижения высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Программный материал на ССМ и ВСМ предполагает использование в учебно-тренировочном процессе ранее изученные упражнения по ОФП и СФП, материал по техническому мастерству с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности, методические рекомендации по освоению, совершенствованию уровня спортивной подготовленности, многообразный арсенал технических элементов для формирования технических навыков, а также построение учебно-тренировочного процесса согласно индивидуальным планам спортивной подготовки (далее – ИПСП) для каждого обучающегося.

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса прописанных в приложении № 5 к ФССП.

ИПСП включает в себя: анализ данных предшествующего сезона; выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена; постановка целей и задач на планируемый период; разработка модели динамики изменения состояния спортсмена; выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение

учебно-тренировочных нагрузок; определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

В ИПСП используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм учебно-тренировочного процесса.

4.8. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои строго определенные задачи, но в тоже время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются: воспитание морально-волевых качеств; развитие процессов восприятия; развитие внимания; способность быстро и правильно оценивать ситуацию; развитие способности управлять своими эмоциями, формирование устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы, а также посредством методов психорегуляции, моделирования соревновательных ситуаций, анализа видеоматериалов и дневника обучающегося).

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и другие.

4.9. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

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

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «брейкинг» допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность тренера-преподавателя, который сообщает об этом администрации Организации.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «брейкинг» должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

4.10. Общие рекомендации по заполнению раздела

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена как единой педагогической системы, обеспечивающей рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годовичного цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

4.11. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «брейкинг» учитываются Организациями при формировании ДОПСП, в том числе учебного плана.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие хореографического зала;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н (до 1 сентября 2026 г.) и Приказом № 484н (с 1 сентября 2026 г.);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Организации, по согласованию с учредителем;

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Организации, по согласованию с учредителем;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Организации заполняют данный раздел ДОПСП перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного в том числе с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.2.1. Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)¹, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

¹ С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

6.2.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий проходит дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Список литературных источников

1. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Гай Говард. – М.: «Артис», 2003. – 255с.

2. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / УолтерЛэрд. – Часть I. – М.: «Артис», 2003. – 179с.

3. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер с англ. А Белгородцева / УолтерЛэрд. – Часть II. – М.: «Артис», 2003. – 243 с.

4. Родионов, В.А. Индивидуализация сопряженной деятельности педагогов и занимающихся в педагогическом процессе / В.А. Родионов. – М., 2003.

5. Семенова, Е.Н. «Серия внутренних конкурсов» // спортивные танцы, Бюллетень № 2(4). – М.: РГАФК, 2004. – 54с.

6. Коваленко, А.А. Использование упражнений для улучшения качества исполнения технических действий спортсменами-танцорами / А.А. Коваленко // Спортивные танцы, бюллетень. – № 1 (39). – М., ЦТС «Динамо», 2005. – С. 34-38.

7. Спортивная медицина и исследования адаптации к физическим нагрузкам. – Научные чтения, посвященные 80-летию со дня рождения проф. В.Л. Карпмана. – М.: РГУФК. – 2005. – С.49-58.

8. Федоров, В.Ф. Контроль базовых параметров гемодинамики как инструмент оптимизации режима тренировок / В.Ф. Федоров, Д.В. Николаев // Спортивная кардиология и физиология кровообращения (материалы научной конференции). – РГУФК. М., 17 мая 2006 г. – С. 179-183.

9. Савенков, Г.И. Психологическая подготовка спортсменов в современной системе спортивной подготовки / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2007.

10. Монография / под ред. М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – С. 210-258. 13. Орел В.Р. Показатели центральной гемодинамики и сосудистой нагрузки сердца в покое (регрессионные соотношения) / В.Р. Орел, В.В. Шиян, А.Г. Щесюль, Д.М. Червяков // Диагностика и лечение нарушений регуляции сердечно-

сосудистой системы. – XII научно–практическая конференция. – М.: ГКГ МВД РФ. – 2010. – С. 82-93.

11. Орел, В.Р. Артериальное давление и неинвазивные оценки величин сосудистых сопротивлений (норма, мышечная работа, гипертоническая болезнь) / В.Р. Орел, А.В. Смоленский, Д.М. Червяков, А.А. Качалов // Терапевт. - № 6. – 2013. – С.62-69.

Методические указания

1. Гаврилова, Е.А. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / Е.А. Гаврилова ФГБУ «ФЦПСПР». – Москва: 2021. – 63 с. URL: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptiv№yai_sport_2_gavrilova.pdf (дата обращения 26.02.2025). Режим доступа: свободный.

2. Федотова, Е.В. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / Е.В. Федотова ФГБУ «ФЦПСПР». – Москва: 2022. – 81 с. URL: (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhd№ie.pdf) (дата обращения 26.02.2025). Режим доступа: свободный.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения 15.01.2026).

2. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://спортивныйрезерв.рф> (дата обращения 15.01.2026).

3. Российское антидопинговое агентство: официальный сайт. – Москва. – URL: <http://rusada.ru> (дата обращения 17.05.2025).

4. Всемирное антидопинговое агентство: официальный сайт. – Монреаль. Канада. – URL: <http://wada-ama.org> (дата обращения 15.01.2026).

5. Международный олимпийский комитет: официальный сайт. – Лозана. Швейцария. – URL: <https://olympic.org> (дата обращения 15.01.2026).

6. Олимпийский комитет России: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://olympic.ru> (дата обращения 15.01.2026).

Информационно-образовательные ресурсы:

1. Единый методический информационный ресурс: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://emir.gov.ru> (дата обращения 17.05.2025).
2. Федеральный портал «Российское Образование»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://edu.ru>. (дата обращения 17.05.2025).
3. Электронный каталог Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: официальный сайт. – Санкт-Петербург. – URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka> (дата обращения 17.05.2025).
4. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту: официальный сайт. – Москва. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> (дата обращения 17.05.2025).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (рекомендуемый образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	10	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	70-96	68-103	58-91	57-99	100-133	93-112
2.	Специальная физическая подготовка	28-37	50-62	70-87	93-109	149-183	168-206
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2-4	6-12	20-29	26-36	50-66	74-112
4.	Техническая подготовка	75-105	100-140	154-203	208-254	332-416	393-468
5.	Тактическая подготовка	3-7	6-9	12-20	15-26	24-44	28-49
6.	Теоретическая подготовка	3-7	6-9	12-20	15-26	24-44	28-49
7.	Психологическая подготовка	3-7	6-9	12-20	15-26	24-44	28-49
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,5-1	0,75-1,5	2-3	3,75-5	8-12	9-14
9.	Инструкторская практика	-	-	2-4	2,5-5	4-25	4,5-28
10.	Судейская практика	-	-	2-4	2,5-5	4-25	4,5-28
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1,5-3	4-6	7,5-10	16-24	18-28
12.	Восстановительные мероприятия	0,5-1	0,75-1,5	2-3	3,75-5	8-12	9-14
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832	936

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец)

№ 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 течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; ...	В течение года
1.3.	...	...	...
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	В течение года

		по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки; ...	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных соревнованиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся,	В течение года

	и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; мотивацию к формированию культуры спортивного поведения; воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Вид практики	Описание
Этап начальной подготовки	—	—
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь – май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта	декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль – май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
	...	...	...