**Содержание**

[1. Пояснительная записка 3](#_page_6_0)

2. Учебно-методический план 8

2.1. Первый этап подготовки 8

2.2. Второй этап подготовки 9

2.3. Третий этап подготовки 9

2.4. Четвертый этап подготовки 10

2.5. Пятый этап подготовки 10

3. Программный материал 11

[Список литературы 18](#_page_25_0)

**1. Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Спортивная школа №24 «Нефтяник» г. Волгограда с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно Федеральному закону от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» утвержденным Приказом министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9 ноября 2018 года.

Танцевальный спорт - это один из самых молодых видов спорта в нашей стране. Особенно широкое распространение спортивные танцы получили за последние 15-20 лет. Сейчас нет ни одного крупного города, где не было бы коллективов спортивного танца. Наиболее высокий уровень достигнут в Москве, Нижнем Новгороде, Перми, Санкт-Петербурге.

Спортивные танцы дают большие возможности для эстетического воспитания, а также развивают как хореографические, так и музыкальные способности. Спортивные танцы оказывают большое влияние на формирование внутренней и внешней культуры человека, усвоение норм этики, развитие художественного вкуса.

Большое значение спортивные бальные танцы имеют для физического развития человека. Занятия спортивными танцами совершенствуют навыки основных видов движений, повышают уровень физической и умственной работоспособности, развивают выносливость. Природа танца даёт ни с чем несравнимые возможности для гармоничного физического развития. Систематические занятия танцами пропорционально развивают фигуру, вырабатывают красивую осанку, придают внешнему облику человека подтянутость и элегантность. Танец учит логическому, целесообразно организованному движению. Сам процесс изучения танцев также является активным, творческим процессом, пробуждающим в человеке художественное начало. Сила воспитательного воздействия спортивного танца в единстве красоты формы и движения.

Определенную роль играют соревнования. Соревнования (конкурс) - это не только школа обмена опытом, но и мероприятие, которое позволяет развивать такие качества, как умение собраться, бороться за победу, умение выступать перед большой аудиторией. Кроме того, соревнования (конкурсы) - это мощное средство эстетического воспитания зрительской аудитории и действенное средство популяризации спортивных танцев. Конкурсы требуют большой выносливости. Выступления на соревнованиях (конкурсах) несут в себе элементы художественного творчества. Соревнования (конкурсы) являются стимулом для упорной целенаправленной работы и педагогов, и танцоров. Чем больше конкурсов, тем быстрее продвижение танцоров по ступеням мастерства. Соревнования (конкурсы) - это часть учебно-воспитательной работы.

Программа направлена на постепенное освоение техники движений танцевального спорта, закрепление полученных навыков и умений, дальнейшее их усложнение и совершенствование в совокупности с последовательным ростом объемов выполняемой физической нагрузки (ОФП и СФП) с целью достижения спортивных показателей сообразно способностей занимающихся.

Новизна общеобразовательной программы заключается в изменениях в структуре многолетней подготовки танцоров с преимущественным использованием игровых методов обучения и контрольных тестов, а также уменьшения объема учебно-тренировочной нагрузки.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Занятия спортивными танцами совершенствуют навыки основных видов движений, повышают уровень физической и умственной работоспособности, развивают выносливость. Природа танца даёт ни с чем несравнимые возможности для гармоничного физического развития.

Основная цель программы - выявление талантливых учеников на всех этапах обучения, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, вовлечение максимального количества детей для занятий спортивными танцами, развитие двигательных умений и навыков, укрепление их здоровья. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Задачи программы:**

- развитие интереса к систематическим занятиям спортивными танцами;

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;

- развитие хореографических и музыкальных способностей;

- развитие уровня физической и умственной работоспособности;

- овладение навыками танцевальных движений;

- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

**Основные принципы программы являются:**

1. Принцип комплексности: тесная взаимосвязь всех сторон учебно-воспитательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. Принцип преемственности: последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно­тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности: вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов.

Программа предоставляет возможности обучающимся 7 – 17 летнего возраста, не получившим ранее практики занятий по спортивным танцам, либо не выполнившим разрядно-нормативные требования по танцевальному спорту для перехода в учебно-тренировочную группу, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям спортивными танцами, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Учебная работа ведется круглогодично на основе данной программы и утвержденного учебного плана.

В группы принимаются обучающиеся, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Комплектование учебных групп производится по принципу -возраст, физическая и спортивная подготовленность.

Формирование танцевальных дуэтов определяются педагогом и включают в себя такие показатели, как ритмичность, гибкость, двигательная активность, пропорциональность фигуры и др. Набор детей осуществляется согласно: заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья обучающегося и договора об оказании услуг. Количественный состав групп - 20 человек.

По окончании учебного года и результатам контрольных упражнений обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение. При обучении простейших элементов спортивного танца следует применять такие методы как: словесные, наглядные, практические. Занятия проводятся эмоционально с использованием игрового и соревновательного методов, которые создают условия для адаптации навыков к нагрузкам и снижают утомление. Используется также метод повтора, но следует избегать его чрезмерного использования.

Подбор средств осуществляется на основе доступности, разностороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств. С этой целью проводятся различные упражнения: общеразвивающие, специальные.

Общеразвивающие упражнения - это комплексы упражнений, направленных на выполнение и решение основных задач тренировки.

Специально-подготовительные упражнения - это упражнения, направленные на развитие специальных групп мышц, которые обеспечивают правильное выполнение того или иного движения, позы или положения тела. Для юных танцоров особую роль приобретает укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног и рук, а также развитие координации и равновесия.

При организации тренировочных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста применяют различные методы: фронтальный (общее задание выполняется одновременно непосредственно под наблюдением учителя), поточный (общее задание выполняется поочередно), групповой и индивидуальный. Использование каждого из указанных методов организации детей на занятии зависит от задач, поставленных педагогами, условий в которых проводятся занятия и рационального осуществления. Наиболее целесообразное при обучении смешанное использование различных методов организации, ведущие к повышению эффективности тренировок.

Программа предусматривает обязательное включение открытых занятий для родителей с наглядной демонстрацией результативности детей.

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 7 до 17 лет. Он определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Возраст обучающихся (лет) | Количественны й состав группы | Количество учебных часов в неделю |
| Спортивно-оздоровительный этап | 1-й | 7-8 | 20 | 6 |
| 2-й | 9-11 | 20 | 6 |
| 3-й | 12-13 | 20 | 6 |
| 4-й | 14-15 | 20 | 6 |
| 5-й | 16-17 | 20 | 6 |

Срок реализации Программы 11 лет, которые делятся на пять периодов (1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й годы обучения). При этом продолжительность периодов является ориентировочной - она определяется не временем, а достигнутыми результатами, которые определяются нормативами.

Программа направлена на постепенное освоение техники движений танцевального спорта, закрепление полученных навыков и умений, дальнейшее их усложнение и совершенствование в совокупности с последовательным ростом объемов выполняемой физической нагрузки (ОФП и СФП) с целью достижения высших спортивных показателей сообразно способностей занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Результатом образовательной деятельности детей по данной программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

• улучшение физических кондиций;

• приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;

• рост личностного развития ребёнка;

• умение ребёнком оценивать свои достижения,

• продолжение обучения в учреждении.

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольного тестирования для мониторинга физического развития учащегося и определения степени освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие формы контроля:

• Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.

• Общефизическая подготовка: контрольные тестирования.

• Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

**2. Учебно-методический план *Примерный учебно-тематический план составлен на 52 недели.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этап подготовки | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Общая физическая подготовка | 154 | 146 | 140 | 133 | 126 |
| Специальная физическая подготовка | 70 | 74 | 77 | 80 | 83 |
| Техническая подготовка | 74 | 78 | 81 | 85 | 89 |
| Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Тестирование для мониторинга физического развития учащихся | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Всего:** | **312** | **312** | **312** | **312** | **312** |

***2.1.*** ***Первый этап подготовки***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **МЕСЯЦ** | | | | | | | | | | | | | **ВСЕГО** | |
| янв | фев | мар | апр | май | июнь | июль | авг | сен | окт | нояб | дек |  | |
| 1. | Физическая культура  и спорт в России | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | |
| 2. | Состояние и развитие  танцевального спорта в  России |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 2 | |
| 3. | Краткие теоретические  сведения |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание  спортсмена |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | |
| 5. | Места занятий,  инвентарь и правила ТБ |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 2 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ** | | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 8 | |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ**  **ЗАНЯТИЯ** | | янв | фев | мар | апр | май | июнь | июль | авг | сен | окт | нояб | дек | **ВСЕГО** | |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 13 | 13 | 12 | 13 | 12 | 14 | 14 | 12 | 13 | 12 | 13 | 13 | 154 | |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 6 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 | 5 | 5 | 6 | 70 | |
| 3. | Техническая подготовка | 5 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 74 | |
| 4. | Медицинское обследование |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 | |
| 5. | Тестирование для  мониторинга физического развития |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ** | | 24 | 25 | 25 | 27 | 26 | 26 | 24 | 25 | 26 | 25 | 26 | 25 | 304 | |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | | 25 | 26 | 26 | 27 | 26 | 27 | 25 | 26 | 26 | 25 | 27 | 26 | 312 | |

***2.2.*** ***Второй этап подготовки***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **МЕСЯЦ** | | | | | | | | | | | | | **ВСЕГО** | |
| янв | фев | мар | апр | май | июнь | июль | авг | сен | окт | нояб | дек |  | |
| 1. | Физическая культура  и спорт в России |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 | |
| 2. | Состояние и развитие  танцевального спорта в  России |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | |
| 3. | Краткие теоретические  сведения | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 | |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание  спортсмена |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | |
| 5. | Места занятий,  инвентарь и правила ТБ |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ** | | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 8 | |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ**  **ЗАНЯТИЯ** | | янв | фев | мар | апр | май | июнь | июль | авг | сен | окт | нояб | дек | **ВСЕГО** | |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 146 | |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 74 | |
| 3. | Техническая подготовка | 5 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 7 | 78 | |
| 4. | Медицинское обследование |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 | |
| 5. | Тестирование для  мониторинга физического развития |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ** | | 24 | 26 | 25 | 26 | 26 | 26 | 25 | 25 | 26 | 24 | 26 | 25 | 304 | |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | | 25 | 26 | 26 | 27 | 26 | 27 | 26 | 26 | 26 | 25 | 26 | 26 | 312 | |

***2.3.*** ***Третий этап подготовки***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **МЕСЯЦ** | | | | | | | | | | | | | **ВСЕГО** | |
| янв | фев | мар | апр | май | июнь | июль | авг | сен | окт | нояб | дек |  | |
| 1. | Физическая культура  и спорт в России | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | |
| 2. | Состояние и развитие  танцевального спорта в  России |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | |
| 3. | Краткие теоретические  сведения |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 2 | |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание  спортсмена |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | |
| 5. | Места занятий,  инвентарь и правила ТБ |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ** | | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 8 | |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ**  **ЗАНЯТИЯ** | | янв | фев | мар | апр | май | июнь | июль | авг | сен | окт | нояб | дек | **ВСЕГО** | |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 12 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 13 | 11 | 12 | 11 | 11 | 12 | 140 | |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 77 | |
| 3. | Техническая подготовка | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 8 | 7 | 6 | 7 | 81 | |
| 4. | Медицинское обследование |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 | |
| 5. | Тестирование для  мониторинга физического развития |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ** | | 24 | 26 | 26 | 26 | 25 | 26 | 25 | 25 | 26 | 26 | 25 | 25 | 304 | |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | | 25 | 27 | 26 | 27 | 25 | 27 | 26 | 26 | 26 | 27 | 25 | 26 | 312 | |

***2.4.*** ***Четвертый этап подготовки***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **МЕСЯЦ** | | | | | | | | | | | | | **ВСЕГО** | |
| янв | фев | мар | апр | май | июнь | июль | авг | сен | окт | нояб | дек |  | |
| 1. | Физическая культура  и спорт в России |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 | |
| 2. | Состояние и развитие  танцевального спорта в  России |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | |
| 3. | Краткие теоретические  сведения | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 | |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание  спортсмена |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 2 | |
| 5. | Места занятий,  инвентарь и правила ТБ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ** | | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 8 | |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ**  **ЗАНЯТИЯ** | | янв | фев | мар | апр | май | июнь | июль | авг | сен | окт | нояб | дек | **ВСЕГО** | |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 133 | |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 7 | 7 | 80 | |
| 3. | Техническая подготовка | 6 | 8 | 8 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 | 8 | 85 | |
| 4. | Медицинское обследование |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 | |
| 5. | Тестирование для  мониторинга физического развития |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ** | | 24 | 26 | 25 | 25 | 25 | 26 | 25 | 25 | 25 | 26 | 26 | 26 | 304 | |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | | 25 | 26 | 26 | 26 | 25 | 27 | 26 | 25 | 26 | 26 | 27 | 27 | 312 | |

***2.5.*** ***Пятый этап подготовки***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | **МЕСЯЦ** | | | | | | | | | | | | | **ВСЕГО** | |
| янв | фев | мар | апр | май | июнь | июль | авг | сен | окт | нояб | дек |  | |
| 1. | Физическая культура  и спорт в России |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | |
| 2. | Состояние и развитие  танцевального спорта в  России | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 | |
| 3. | Краткие теоретические  сведения |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание  спортсмена |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 | |
| 5. | Места занятий,  инвентарь и правила ТБ |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ** | | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 8 | |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ**  **ЗАНЯТИЯ** | | янв | фев | мар | апр | май | июнь | июль | авг | сен | окт | нояб | дек | **ВСЕГО** | |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 11 | 11 | 10 | 11 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 126 | |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 8 | 83 | |
| 3. | Техническая подготовка | 7 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 89 | |
| 4. | Медицинское обследование |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 | |
| 5. | Тестирование для  мониторинга физического развития |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 | |
| **ИТОГО ЧАСОВ** | | 24 | 26 | 26 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 26 | 27 | 304 | |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | | 25 | 27 | 26 | 26 | 26 | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 27 | 312 | |

**3. Программный материал**

**Теоретическая подготовка *Тема: «Основы музыкальной грамотности»***

Значения и функции музыкального материала в танцевальном спорте. Музыкальный размер и музыкальные структуры как основные направляющие движений. Тематический подбор музыки. Музыка как средство эстетического воспитания. Методы тренировки восприятия и исполнения ритма. Влияние музыки на танцевальный стиль, воображение, самовыражение.

***Тема: «История танцевального спорта»***

История преобразования бальных танцев в танцевальный спорт. Краткие исторические характеристики, изучаемых на данном этапе, танцев. Просмотр видеозаписей выступлений сильнейших танцевальных пар. Анализ участия спортсменов в турнирах и официальных соревнованиях.

***Тема: «Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов»***

Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Личная гигиена спортсмена.

Закаливание и его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивления организма к простудным заболеваниям.

Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.

Питание спортсмена как фактор сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль основных компонентов питания - белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности пищи. Режим питания при интенсивных тренировочных нагрузках и в период соревнований.

***Тема: «Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека»***

Совершенствование координации движений и вращений, точности их выполнения в пространстве, времени и по степени мышечных усилий под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.

Влияние занятий физическими упражнениями на функцию органов дыхания, кровообращения, пищеварения и обмен веществ.

***Тема: «Общая, специальная физическая подготовка спортсменов***»

Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств спортсмена. Характеристика средств, обеспечивающих повышение уровня развития физических качеств на разных этапах подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее роль в тренировке спортсменов. Методы воспитания физических качеств (силы, быстроты, скоростной силы, гибкости, специальной выносливости, развитие координационных способностей и устойчивости вестибулярного аппарата к вращательным движениям). Взаимосвязь физической и технической подготовки. Физические упражнения. Подготовительные общеразвивающие и специальные упражнения. Средства

разносторонней подготовки. Характерные особенности техники тренажа в современной спортивной пластике, динамичность и выразительность.

Общие основы техники тренажа статические, динамические и силовые упражнения, маховые упражнения.

Классификация тренажа в современной спортивной пластике. Разбор основных упражнений. Разбор сложности основных упражнений.

Просмотр видеозаписей выступлений сильнейших танцевальных пар. Анализ участия спортсменов в турнирах и официальных соревнованиях.

***Тема: «Психологическая подготовка спортсменов»***

Цель и содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Формы и методы общей и специальной психологической подготовки. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Взаимосвязь психологической подготовкой со спортивными достижениями. Основными задачами психологической подготовки является привитие

Устойчивого интереса к занятиям танцевальным спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

***Тема: «Правила, организация и проведение соревнований»***

Значение соревнований по танцевальному спорту. Основные виды соревнований. Правила соревнований по спортивным танцам.

Организация проведения соревнований. Оборудование и места проведения соревнований. Права и обязанности спортсменов, участвующих в соревнованиях.

***Тема: «Самоконтроль в процессе занятий танцевальным спортом»*** Значение и содержание самоконтроля при занятиях танцевальным спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля спортсмена.

**2 часть: Практические занятия**

Общая физическая подготовка (ОФП), Специальная физическая подготовка (СФП)

ОФП - направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармонического развития спортсмена. В основу ОФП входят комплексы общеразвивающих гимнастических упражнений, беговые упражнения, занятия спортивными и подвижными играми.

СФП - это процесс, направленный на развитие специальных физических качеств необходимых для спортсменов, занимающихся танцевальным спортом, который осуществляется путем подбора специальных упражнений из различных видов спорта.

При планировании средств ОФП и СФП необходимо учесть сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость  (аэробные возможности) | + | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

**Материал для спортивно-оздоровительных групп**

На данном этапе основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке (ОФП) и освоению двигательных навыков, характерных для танцевального спорта: освоение ритмики, координации движений, ориентирования в пространстве, ловкости, гибкости. Поставленные задачи решаются через игровую партерную гимнастику, образные музыкально­ ритмические игры и упражнения.

В работе с дошкольниками 5-6 лет тренеры-преподаватели учитывают физические и психологические особенности детей этого возраста. В раннем возрасте организм ребёнка податлив, гибок, восприимчив к освоению и закреплению основных двигательных навыков; в эти годы успешно совершенствуется координация движений, формируется ориентировка в пространстве, закладываются основы сознательного отношения к труду; в этом возрасте происходит психофизическое формирование организма человека. С точки зрения возрастных психофизических особенностей детей 5-6 лет обучение носит наглядно-действенный характер с преобладанием наглядных и практических методов, с контрастным чередованием психофизических нагрузок и восстановительного отдыха.

Материал для групп 1-го этапа.

Основной задачей на данном этапе является:

1. Всесторонняя физическая подготовка;

2. Развитие специальных физических и двигательных качеств.

ОФП - разминочный комплекс, который проводится на каждом занятии и служит последовательной разработке всех основных групп суставов, укреплению мышечного аппарата; готовит тело к восприятию дальнейшей информации. Нагрузка должна регулироваться в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

СФП:

1. 1 этап подготовки - детские танцы, музыкально-ритмические игры и упражнения, которые способствуют развитию координации движений, ритмичности, музыкальности, формируют правильную осанку, развивают двигательные качества обучающихся;

2. 2-3 этап подготовки - классический танец, элементы ритмики, аэробики, гимнастические упражнения на растяжку и гибкость. На этом этапе обучения вводится специальная хореографическая дисциплина - классический танец, целью которой является формирование у детей правильной работы позвоночника, мышц рук, ног, стопы, выработка определенных навыков движения, что является необходимым условием для усвоения правильной техники латиноамериканского и европейского танца.

3. 4 этап подготовки - развитие специальных физических качеств на базе повышения уровня разносторонней физической подготовленности. Восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха.

4. 5 этап подготовки - повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; повышение уровня специальной физической работоспособности; развитие специальных физических и двигательных качеств, упражнения из пластической и атлетической гимнастики, классический танец.

В летний период межсезонья рекомендуются занятия легкоатлетическими упражнениями - пробежки на короткие дистанции, прыжки в высоту и длину, метания мячей, кроссы, а также кроссы, а также спортивные игры.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

**Техническо-тактическая подготовка**

Учебный материал по технической подготовке условно классифицирован по структурным группам и представлен в основном в виде элементов, которые распределены по годам обучения.

I. Спортивно-оздоровительный этап. Задачи:

1) выявление задатков и способностей детей; 2) развитие музыкальности;

3) освоение развивающей программы танцев. Танцы - «Кукляндия», «Стирка», «Полька», «Диско»;

4) обучение первоначальным основам фигур танцевального спорта; 5) воспитание интереса и любви к занятиям танцевальным спортом. 6) освоение основ программы двоеборье;

7) разучивание техники фигур танцевального спорта и подготовка к освоению сложных танцевальных элементов и соединений;

8) привитие навыков умения самостоятельно работать и соревноваться. Распределение материала по этапам и годам обучения, хотя и учитывает

нарастающую сложность, не является методикой или руководством к последовательности обучения. Рекомендуемое по этапам содержание учебного материала предполагает только конкретный период времени, когда тренер-преподаватель должен обучать той или иной фигуре или соединению. Условная же классификация всего материала преследует цель предупредить однонаправленное развитие технического мастерства спортсменов, сориентировать тренеров-преподавателей на широкое обучение элементам из разных структурных групп.

Одной из основных задач по технической подготовке обязательно является освоение, выполнение и сдача контрольных нормативов при переходе от одного этапа обучения к другому. Можно полагать, что именно высокий уровень

исполнения рекомендуемых контрольных соединений явится одним из основных критериев оценки успешности спортивного совершенствования спортсменов.

**Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. На учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, тестирование, анализировать выступления.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и фигур.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока.

Принимать участие в судействе детско-юношеских соревнований в спортивных школах в роли судьи.

Для обучающихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по танцевальному спорту и судейского звания судьи по танцевальному спорту.

**Восстановительные мероприятия**

Методические рекомендации по использованию средств восстановления: Учебно-тренировочные группы (1-й этап подготовки) - восстановление

работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: • чередованием тренировочных дней и дней отдыха;

• постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

• проведение занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Для учебно-тренировочных групп 3-5-го этапа подготовки - основными средствами восстановления являются педагогические средства, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. При этом необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2-го этапа подготовки.

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

**Медицинский контроль**

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и в конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования -контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Тестирование для мониторинга физического развития учащихся**

Одним из важных методов контроля за успеваемостью обучающихся являются контрольно-переводные испытания, проводящиеся в обязательном порядке в конце каждого учебно-тренировочного года, результаты, которых служат основанием для перевода на последующие этапы обучения.

Результаты контрольных и основных соревнований, проходящих на протяжении всего периода обучения, также являются важной неотъемлемой составной поэтапного перевода учащегося.

Учитывая физические, психологические и функциональные особенности данных возрастных категорий, контрольно-переводные испытания проводятся в форме открытых уроков, внутришкольных соревнований, тестов. (Вначале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как, в данном случае, сознание и мышечная деятельность направлены не на способ освоения техники, а на их быстрейшее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, исправление которых всегда труднее, чем их предупреждение).

**Наглядно-дидактический материал**

В процессе реализации программы используются следующие наглядно-дидактические материалы:

• Раздаточный материал по терминологии • Видеоинформация

• Учебно-методические

• Видеоотчеты о проведенных соревнованиях и других мероприятиях • Обще развивающие

• Книги (рекомендованная литература)

• Индивидуальные дневники (мониторинг + контроль родителей)

• Классификационные книжки спортсменов (мониторинг + контроль Федерации танцевального спорта России)

• Фотоальбомы по всем направлениям деятельности

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Имперское общество учителей танцев; Лондон: «РУМБА», «САМБА», «ЧА-ЧА-ЧА», «ПАСОДОБЛЬ», «ДЖАЙВ», «МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС», «ТАНГО», «ВЕНСКИЙ ВАЛЬС», «СЛОУФОКС», КВИКСТЕП»; Настоящее издание подготовлено к печати группой специалистов в составе: Сидней Фрэнсис, Дорис Лавелль, Дорис Николь, Димитри Петридис, Элизабэт Ромэйн и Пэгги Спэнсэр. Редактор издания и ответственный за выпуск - Элизабэт Ромэйн и генеральный секретарь. Перевод: Ю.С. Пин, Санкт-Петербург, 1998г.;

2. Говард, Гай «Техника европейских танцев» International Dance Publications 1998;

3. Лаэрд, Волтер «Техника латиноамериканских танцев» International Dance Publications 1998;

4. «Основы латиноамериканских танцев».- Томск: издательство «Артис», 1997;

5. The group of authors «Revised Technique of Latin - American Dancing»; 6. Правила ФТСР о допустимых танцах и фигурах;

7. Правила ФТСР о возрастных категориях;

8. Бондаренко Л. «Ритмика и танец». Киев, 1972г.;

9. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. «Учите детей танцевать». Москва, 2004г.;

10. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу» Программа для ОУ ДОД Моск.обл. Москва, 2007;

11. Базарова Н.П. «Классического танец». С.-П, 1984г.;

12. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». М.-Л, 1980г.; 13. Васильева Т.К. «Секрет танца». С.-П, 2997г.;

14. Выготский Л.С. «Педагогическая психология». М., 1991г.;

15. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца». Москва, 2003г.; 16. Устинова Т. «Русские народные танцы». М., 1964г.;

17. Фирилёва Ж.Е. и Сайкина Е.Г. Танцевальная игровая гимнастика для детей «Са-фи- дане». С.-П, 2001г.;

18. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, рекомендованный Госкомспорта РФ для разработки учебных программ (приказ № 390 от 28.06.01);

19. «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» (рекомендательное письмо Госкомспорта № 96-ИТ от 25.01.1995г. и Минобразования РФ № 03-М от 01.02.1995г.);

20. Научно-методические рекомендации Госкомспорта - «Основные принципы построения системы подготовки спортивного резерва в РФ (вып.-апрель , 2001 г.).