

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
самарской области «Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете
Протокол
№ 1 от 30.08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 101 от 30.08.2021
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС
 А.П. Адамов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Танцевальный спорт»

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчики программы:
инструктор-методист Сергеев М.В.
педагог дополнительного образования Нестеров И.В.

г. Самара, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	7
3. Ресурсное обеспечение программы	13
4. Контроль и оценка освоения программы	15
5. Литература	16
6. Приложения	18

Пояснительная записка

Танцевальный спорт – это сложно-координационный неолимпийский вид спорта. Его специфика проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения композиций, расширение географии участников Международных соревнований, обострение конкурентной борьбы. Правила соревнований с учетом современных тенденций развития танцевального спорта предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения и исполнения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала танцоров, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

Программа опирается на следующие принципы: всестороннего гармонического развития личности, оздоровительной направленности, воспитывающего обучения, сознательности и активности, прочности, наглядности, постепенного повышения требований, повышения уровня физической нагрузки, комплексности, преемственности, постепенного усложнения содержания тренировок, единства задач, средств и методов подготовки, вариативности.

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) — документ, определяющий содержание учебно-тренировочного процесса и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в возросшем интересе обучающихся и их родителей (законных представителей) школьного возраста желающих заниматься танцевальными направлениями.

Танцевальный спорт признан видом спорта, так как он требует от танцора таких качеств, которые свойственны большинству видов спорта.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей школьного возраста.

Цель программы: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся посредством танцевального спорта.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие

- развить физические и специальные качества необходимые для занятий танцевальным спортом;
- развить координационные способности обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма;
- привить навыки здорового образа жизни.

Обучающие:

- формировать основы знаний в области истории физической культуры и спорта;
- формировать общие знания по терминологии танцевального спорта;
- обучить начальным навыкам танцев;
- обучить приемам и методам организации контроля физической нагрузки при самостоятельных занятий танцевальным спортом;
- учить технические элементы спортивных и балльных танцев;
- обучить основам организации и ведения досуговой деятельности с использованием средств танцевального спорта.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся школьного возраста и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и(или) танцевальным спортом.

Зачисление на обучение по программе дополнительного образования «Танцевальный спорт» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача вступительных испытаний не предусмотрена.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общефизическую, специально физическую, техническую, психологическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу и сдачу контрольных нормативов исходя из выбранного вида спортивной деятельности.

Основными формами проведения занятий являются:

Форма занятий – групповая, очная, заочная(дистанционная), применяемая в период командировок, эпидемий и др. стихийных бедствий.

Наполняемость учебной группы– 15 человек.

Режим: занятия проводятся, согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее одного часа и не более двух академических часов.

Возрастной период обучения	Примерный возраст обучающихся (лет)	Недельная нагрузка	Допустимые режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год	Всего за период обучения
первый	6-7	3	1x1x1	44	132	132
второй	8-9	6	2x2x2	44	264	264
третий	10-11	6	2x2x2	44	264	264
четвертый	12-13	6	2x2x2	44	264	264
пятый	14-15	6	2x2x2	44	264	264
шестой	16-18	6	2x2x2	44	264	264

Срок реализации программы: 1 год, 132/264 часа, в зависимости от возрастного периода обучения группы.

Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- исторические аспекты танцевального спорта в России;
- основы здорового образа жизни, гигиены;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;
- основные виды соревнований по танцевальному спорту.

уметь:

- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке;
- выполнять базовые технические приемы танцевального спорта (построение фигур, позиции стоп, взаимодействие в паре);
- слушать музыку с определением тактов.

1. Содержание программы

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Для детей от 6 до 8 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

Для детей 9-15 лет (особенностью занятий с обучающимися этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий или высокий уровень физической подготовки);

Для подростков 16-18 лет (в работе с обучающимися этого возраста рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный спорт» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 2 уровня подготовки начальный (первый и второй год обучения) и основной (третий, четвертый, пятый и шестой год обучения).

Отличительной особенностью каждого из уровней подготовки является:

- начальный уровень (у обучающихся создается представление об избранном виде спортивной деятельности; развиваются необходимые двигательные качества для овладения техническими приемами; изучаются начальные навыки и технические приемы двигательной активности).

- основной уровень (направлен на изучение технических приемов необходимых для освоения техники спортивных танцев, изучение тактических действий при проведении соревнований; дальнейшее развитие и укрепление двигательных навыков и качеств физической подготовленности, формирование основ для самостоятельной подготовки обучающихся).

Учебный план ДООП «Тхэквондо» (6-7 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		9		
2	ОФП		1	40	диагностика
3	СФП		1	26	диагностика
4	Техническая подготовка		1	32	диагностика
5	Хореография		1	18	диагностика
6	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	132	14	118	

(8-9 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		9		
2	ОФП		1	98	диагностика
3	СФП		1	48	диагностика
4	Техническая и тактическая подготовка		2	54	диагностика
5	Хореография		1	46	диагностика
6	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	16	248	

(10-11 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		9		
2	ОФП		1	96	диагностика
3	СФП		1	50	диагностика
4	Техническая и тактическая подготовка		2	54	диагностика
5	Хореография		1	46	диагностика
6	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	16	248	

(12-13 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		11		
2	ОФП		1	84	диагностика

3	СФП		1	62	диагностика
4	Техническая и тактическая подготовка		2	56	диагностика
5	Хореография		1	42	диагностика
6	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

(14-15 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		11		
2	ОФП		1	80	диагностика
3	СФП		1	62	диагностика
4	Техническая и тактическая подготовка		1	60	диагностика
5	Хореография		2	42	диагностика
6	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

(16-18 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		11		
2	ОФП		1	76	диагностика
3	СФП		1	64	диагностика
4	Техническая и тактическая подготовка		1	64	диагностика
5	Хореография		2	40	диагностика
6	Контрольные		1	2	аттестация

	упражнения				промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

Танцевальный спорт – искусство, любимое детьми. Умение чувствовать, понимать музыку и красиво двигаться – неотъемлемая часть общей культуры, к которой нужно приобщаться с юных лет.

Занятия хореографией играют немаловажную роль в деле эстетического и физического воспитания детей. Это связано с многогранностью танцевального спорта, который сочетает в себе средства музыкального и, пластичного, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

Экспериментально доказано, что занятия танцевальным спортом, позитивно влияют на физическое развитие детей: вырабатывается правильная и красивая осанка, внешнему облику придается соразмерность и элегантность. Заметно улучшается координация движений. Дети начинают более ловко и красиво двигаться не только во время занятий, но и в быту.

Систематические тренировки и участие в турнирах делают воспитанников более крепкими и выносливыми. В результате формирования знаний, умений и навыков основ бальной хореографии, у детей вырабатывается способность концентрации внимания, развивается память, что способствует общему развитию ребенка. Вместе с обучением танцу формируется вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару. Одновременно закладываются навыки поведения в обществе, основы культуры общения и поведения в коллективе.

Формирование физической культуры личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного досуга.

Организация учебно-тренировочного процесса в ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС направлена на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- развитие и совершенствование и кондиционных способностей (скоростно — силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости); формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий

физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- создание представления о танцевальном спорте, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями танцевального спорта;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В основу планирования учебного материала программы положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Важнейшей целью организации учебно-тренировочного процесса является развитие способностей обучающихся к самостоятельной постановке учебных целей, нахождению путей и способов их реализации, умению контролировать и оценивать свои достижения

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретических занятий:

Начальный уровень:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития танцевального спорта в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Основной уровень.

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей.
2. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
3. Основы техники и методики обучения танцоров.
4. Планирование спортивной тренировки.
5. Правила соревнований, их организация и проведение.

Практическая подготовка

Физическая подготовка. На спортивно-оздоровительном этапе используются средства не только общей физической, но и специально физической подготовки. На занятиях уделяется внимание развитию гибкости, статической выносливости, скоростно-силовых качеств. Для повышения физической подготовленности будущего танцора необходимо развивать специально-двигательные качества: координацию, вестибулярную устойчивость, мышечно-суставную чувствительность.

Техническая подготовка. Обращается внимание на музыкальность, ритмичность, хореографичность, прививая навыки тактического мышления.

Хореографическая подготовка. Занятия хореографией необходимы для формирования правильной осанки, укрепления мышц спины, ног, совершенствования координации движений, что благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

Теоретическая подготовка. В данный курс входит материал бесед по технике фигур европейской программы, а также терминологии в танцевальном спорте.

Основным в определении перспективности юных танцоров для достижения высоких результатов является формирование базовой технико-тактической, физической подготовки, развитие специальных физических качеств, активная соревновательная деятельность, а также показательных выступлений.

Основными задачами этапной подготовки являются:

- изучение движений в танцах Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп, а также знакомство и изучение новых танцев: Танго и Медленный Фокстрот.

- повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;

- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;

- подготовка к выступлениям на соревнованиях.

Занимаясь в учебно-тренировочных группах, спортсмены должны научиться выполнять комбинации соревновательной программы за счет постепенного увеличения количества выступлений, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается нагрузка учебно-тренировочных

занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Со временем используются средства восстановления и оздоровления.

К концу года обучения юные танцоры должны знать:

- Технику безопасности на паркете и на занятиях хореографией;
- Европейскую программу «Е» класса (1. Медленный вальс (дрэг хезитейшн, телемарк, открытый телемарк, кросс хезитейшн, крыло, импетус поворот, открытый импетус поворот, шассе в ПП, плетение, плетение из ПП, двойной левый спин, шассе с поворотом вправо, лок с поворотом, левый пивот) 2. Венский вальс (левый поворот, перемена с правого на левый поворот, перемена с левого на правый поворот). 3. Квикстеп (бегущее окончание, левый пивот, бегущий зиг-заг, перемена направления, кросс свивл, бегущий правый поворот, телемарк, импетус поворот, четыре быстрых бегущих шага, типл шассе влево, В-6, двойной левый спин);
- По каким критериям оцениваются танцевальные движения;
- Основные точки (направления) зала (1;2;3 и т.д.);
- Правильность и последовательность всех танцевальных элементов движения;
- Название танцев и их содержания.

Должны уметь:

- Оценивать себя и других танцоров;
- Владеть своим телом.

Б) Танго (ход, поступательный боковой шаг, рок поворот, корте назад, поступательное звено, закрытый променад, основной левый поворот, открытый левый поворот, открытый променад, фор степ, рок с ЛН, с ПН, променадное звено, променадное окончание, правый твист поворот, мини файвстеп, файвстеп, левый поворот на поступательном боковом шаге, браш теп, наружный свивл, фор степ перемена, правый променадный поворот, открытый променад назад, виск)

По хореографии:

- Владеть своим телом (растяжка «шпагаты», «мостик» и т.д.);
- Исполнять танцы проученные на этом этапе;
- Ориентироваться по направлениям в зале.

К концу года обучения юные танцоры должны знать:

- Технику безопасности на паркете и на занятиях хореографией;
- Латиноамериканскую программу «Е» класса (1. Самба (закрытые роки, корта джака, самба локи, мэйпоул, открытые роки, коса, аргентинские кроссы, раскручивание от руки, поворот на трех шагах, роки назад). 2. Ча-ча (правый волчок, турецкое полотенце, левый волчок, раскрытие из левого волчка, алемана, спираль, лассо, локон, кубинский брейк в открытой позиции, кубинский брейк в открытой ОПП). 3. Джайв (хлыст с откидыванием, ход, простой спин, хлыст с двойным кроссом, раскручивание

от руки, флики в брейк, перекрученная перемена мест слева, цыплячий ход, левый хлыст, испанские руки);

- По каким критериям оцениваются танцевальные движения;
- Основные точки (направления) зала (1;2;3 и т.д.);
- Правильность и последовательность всех танцевальных элементов

движения;

- Название танцев и их содержания.

Должны уметь:

- Оценивать себя и других танцоров;
- Владеть своим телом.

По хореографии:

- Владеть своим телом (растяжка «шпагаты», «мостик» и т.д.);
- Исполнять танцы проученные на этом этапе;
- Ориентироваться по направлениям в зале.

Физическая подготовка

Средствами ОФП на этом могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, хореографические и гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение, а также скоростно-силовой выносливости. Совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами соревновательной программы и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

Техническая подготовка. Основой технической подготовки танцоров является обучение европейской программе балльных танцев «Е» класса: медленный вальс, венский вальс, квикстеп.

Важным разделом подготовки юных спортсменов в группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях и выступлениях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении координационно сложных элементов, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность. В начале учебного года рекомендуется проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования планируются на конце учебного года.

Хореографическая подготовка. Цель – развивать творческие способности юных танцоров, которые помогут воплощать на паркете с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер каждого отдельного танца соревновательной программы. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности

суставов, развитию координационных способностей. К основному содержанию раздела относится:

- Партерная гимнастика. Разучивание силовых упражнений на различные группы мышц. Добавление различных видов растяжки для дальнейшего развития эластичности тела ребёнка;

- Растяжка. Более интенсивные тренировки, для наработки выносливости. Разучивание более сложных упражнений и комбинаций для координации движения танцора.

- Танцевальные элементы. Комбинации в которых максимально задействованы все группы мышц, а так же добавление характерных танцев.

- Элементы классического танца. Работа у станка и на центре, помогает дополнительно развить баланс, устойчивость и более правильную и красивую постановку корпуса.

- Тренаж.

Теоретическая подготовка. Для теоретической подготовки отводится специальное время, вне тренировочных занятия, на которых осуществляется беседы и просмотры видео материалов соревнований, конкурсов и семинаров разного уровня.

Хореография:

Партерная гимнастика. Добавление различных видов растяжки для дальнейшего развития эластичности тела ребенка.

Растяжка. Интенсивные тренировки, для наработки выносливости. Более сложные упражнения и комбинации на координацию ребенка.

Танцевальные элементы. Разучивание более сложных и серьезных танцев.

Элементы классического танца. Красивая и правильная постановка корпуса, устойчивость, работа спины и рук.

К концу обучения по программе обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности на паркете и на занятиях хореографии;
- Программу европейских «С» класса (название движений);
- По каким критериям оценивать себя и других.

По хореографии:

- Правильность и последовательность всех танцевальных элементов и движений в комбинациях;

- Название танцев и их содержание.

Должны уметь:

- Оценивать себя и других танцоров;
- Владеть своим телом;
- Исполнять движения «С» класса в танцах:

Медленный вальс (изогнутое перо, шассе с поворотом влево, изогнутый тройной шаг, виск влево, закрытое крыло, правая шпилька, наружный спин, лок с поворотом в боковой лок, левый фоллэвей и слип пивот, фоллэвей виск, правый твист поворот, перекрученный лок с поворотом, двойной открытый телемарк, фоллэвей правый поворот, бегущий спин поворот, двойной правый спин)

Танго (форстеп с поворотом, виск влево, фоллэвей форстеп, наружный спин, открытый телемарк, шассе, быстрый лок назад, быстрое шассе вправо, фоллэвей променада, правые спины, левый фоллэвей и сли пивот, наружный свивл с поворотом влево, чейз)

Венский вальс (перемены назад)

Медленный фокстрот (перо, изогнутое перо, ховер перо, перо окончание, тройной шаг, изогнутый тройной шаг, правый поворот, открытый правый поворот, открытый правый поворот из ПП, правый твист поворот, левый поворот, левая волна, перемена направления, импетус поворот, открытый импетус поворот, телемарк, открытый телемарк, правый телемарк, виск, плетение из ПП, правое плетение, правое фоллэвей плетение, слип пивот, топ спин, левый спин, ховер кросс, наружный свивл, ховер телемарк, фоллэвей виск, виск влево, левый фоллэвей, правый зиг заг из ПП, плетение, перо назад, продолженная левая волна, правый ховер телемарк)

Квикстеп (типси влево и вправо, быстрый открытый левый поворот, открытый импетус, ховер корте, кросс свивл, шесть быстрых бегущих шагов, лок с поворотом, правая шпилька, перекрученный лок с поворотом, румба кросс, фиш тэйл, дрег, бегущий спин поворот, наружный спин)

Исполнять движения «С» класса в танцах:

Самба (локи с продвижением, крузадо ход и локи в теневой позиции, контр ботафого, правый ролл, карусель, круговая вольта в правой теневой позиции, вольта с одноименных ног, вольта с продвижением в теневой позиции, бег из променада в обратный променада, ритмическое баунс движение, смены ног).

Ча-ча (тайм степ в ритме гуапача, спиральный закрытый хип твист, спиральный открытый хип твист, следую за лидером, правый волчок, дробленный кубинский брейк в открытой ОПП, кросс бейсик с сольным поворотом дамы, дробленный кубинский брейк из открытой ОПП и ПП, раскручивание от руки, возлюбленная, продолженный круговой хип твист, способы смены ног)

Джайв (перекрученный фоллэвей с откидыванием, ветряная мельница, закрученный хлыст, толчок левым плечом, смена мест справа налево с двойным поворотом, спин плечами, хлыст-спин, чаггинг, муч, катапульта, майами спешал).

Румба (альтернативное основное движение, раскрытие влево и вправо, кики ход вперед и назад, усложненное раскрытие, лассо, три алеманы, продолженный хип твист, продолженный круговой хип твист, три тройки, левый волчок, раскрытие из левого волчка, синкопированный кубинский рок, усложненный хип твист, скользящие дверцы)

Пасодобль (апель, основное движение, на месте, шассе, перемещение, атака, разделение, плащ, променада, закрытие из променада, из променада в обратный променада, шестнадцать, большой круг, уклонение, левый фоллэвей, открытый телемарк, смены ног, вариация левой ноги, удар шпагой, променадное звено, твист поворот, фоллэвей окончание к разделению, фреголина, альтернативное окончание в ПП, ля пасса, синкопированное

разделение, бандерильи, твисты, плащ шассе, спины с продвижением из ПП, спины с продвижением из ОПП, испанская линия, дроби фламенко).

По хореографии:

- Владеть своим телом (растяжка «шпагат», «мостик» и т.д.);
- Исполнять комбинации проученные на этом этапе;
- Ориентироваться по направлениям в зале.

Судейская и инструкторская практика. Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, а также участие в судействе соревнований (выполнять отдельные судейские обязанности в своей и других группах). В процессе планирования содержания судейской и инструкторской подготовки следует исходить из теоретического раздела и уровня подготовленности занимающихся. Для повышения инструкторской подготовленности занимающихся тренер-преподаватель обучает занимающихся методикам проведения разминки или подготовительной части занятия в целом. С этой целью необходимо уделять внимание методам наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Также необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале.

Восстановительные мероприятия

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей, развития двигательных качеств.

Планируются восстановительные мероприятия на трех уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния обучающихся в процессе или после нагрузки отдельных занятий, в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов. В учебно-тренировочном процессе активно следует применять дополнительные гигиенические средства восстановления в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осеннее-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Психологическая подготовка

В период обучения, когда обучающиеся активно участвуют в соревнованиях, главная задача психологической подготовки состоит в выявлении и совершенствовании свойств личности и качеств, способствующих эффективной подготовке обучающегося к ведению соревновательной борьбы, отличающейся высокой психологической напряженностью. Тренировка в этот период, должна быть максимально приближена к условиям соревнований, предполагать преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Необходимо уделять большое внимание планомерной работе над психомоторными, интеллектуально-познавательными и эмоционально-волевыми проявлениями занимающихся. Эффективность их применения определяется знанием индивидуальных особенностей спортсменов, характера качеств и свойств личности в условиях тренировки, соревнований, быта и т.д. В процессе обучения формировать адекватную самооценку (оценка соответствующая реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности). Отработка умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

В подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

3. Ресурсное обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке;
- используется метод: словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, показательные выступления.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- выступления,
- открытые занятия,
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение учеников. Во время проведения

занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

дети в возрасте 6-8 лет	
1. Медленный вальс.	
	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый).
	Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в в правый).
	Правый поворот.
	Левый поворот.
2. Самба .	
	Основные движения с ПН, сЛН, в сторону, поступательное, наружное.
	Виски влево и право.
	Ритмичекое баунс движение.
3. Ча-ча-ча.	
	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: Шассе в сторону – вправо и лево.
	Компактное шассе.
	Основные движения (в закрытой позиции и открытой позиции).
	Нью- Йорк (Чек из открытой конрт.ПП и открытой ПП).
	Поворот на месте (Поворот –переключатель) влево и право.
	Поворот под рукой влево и право.

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по танцевальному спорту.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна соответствовать требованиям к условиям проведения занятий на одного занимающегося.
- комната для переодевания.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

4. Контроль и оценка освоения программы

В процессе реализации программы предполагается использовать следующие виды контроля: педагогический и врачебный.

Педагогический контроль

Педагогический контроль предполагает проведение диагностики деятельности занимающихся в учебно-тренировочном процессе с учетом уровня их подготовленности и возраста. В тренировочном процессе контроль осуществляется по разделам:

1. Отношением занимающихся к тренировкам;
2. Используемые средства на тренировки;
3. Эффективность средств тренировки;

Физическая, специальная, техническая подготовка оцениваются с помощью метода тестирования. Оценка тактической подготовки осуществляется по эффективности выступлений спортсменов на соревнованиях. Психологическая подготовка - через мотивацию, через эмоциональное состояние перед стартами, используя для этого метод наблюдения за занимающимися. Уровень теоретической подготовленности оценивается по результатам бесед с занимающимися по основным темам содержания теоретической подготовки.

Педагогический контроль в соревновательный период предполагает:

1. Отношением занимающихся к соревнованиям (дисциплина, активность до, во время и после соревнований);
2. Переносимость соревновательных нагрузок (внешние признаки, жалобы, раздражительность, утомление).
3. Выполнением установки тренера (выполнение всех элементов Программы).
4. Техническими показателями.

Преимущественная направленность тренировочных нагрузок оценивается по ЧСС.

Основным методом педагогического контроля является тестирование занимающихся. С этой целью используются контрольные упражнения. (Приложение №3)

5. Литература

Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

Используемая литература

1. Васильева, Т.К. Секрет танца: Методическое пособие / Т.К. Васильева. – СПб.: “Диамант”, ООО “Золотой век”, 1997 г.
2. Весновский, Л.Д. Бальный танец от А до Я: Справочник терминов, понятий, определений / Л.Д. Весновский. – Новосибирск: ЦЭРНС, 1997 г. – 40 с.
3. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белогородского / Гай Говард. – М.: «Артис», 2003 г. – 255с.

4. Лэрд Уолтер. Техника европейских танцев
5. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев: Часть первая. Квикстеп / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993 г. – 49с
6. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Часть вторая. Медленный вальс / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993 г. – 55с.
7. Мур Алекс. “Техника бальных танцев”
8. Семенова, Е.Н. “Серия внутренних конкурсов” // спортивные танцы, Бюллетень № 2(4). – М.: РГАФК, 2004 г. – 54с.
9. Спортивные танцы: Правила соревнований. – М.: [б.и.]. – 1996 г.
10. Спортивно – танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах: (метод. материал для студентов ин-тов физ. культуры) / сост.: А.В. Машков, А.М. Машкова. – М.: ФОН, 1996 г. – 30с.
11. Федерация Танцевального Спорта России. Сборник нормативных документов. Правила соревнований по спортивным танцам. – М.: ЗАО ФИД «Деловой экспресс», 2001 г.
12. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом.
13. Система скейтинг на турнирах по бальным танцам и танцевальному спорту.

Приложение №1

Примерный календарный учебный план

месяц	6-7 лет											Всего	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
													0
<i>1. Теоретические занятия</i>													
<i>Итого часов:</i>	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	14	
<i>2. Практические занятия</i>												0	
<i>ОФП</i>	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	40	
<i>СФП</i>	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	26	
<i>Техническая подготовки</i>	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	32	
<i>Хореография</i>	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	18	
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2	
<i>Итого часов:</i>	11	12	12	12	1	10	11	11	10	11	7	118	
<i>Всего часов:</i>	13	13	13	13	2	12	12	12	12	12	8	132	

8-9 лет												
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

месяц	с н	о к т	но я	де к	я н	фе в	ма р	а п р	ма й	ию н	ию л	
												Всег о
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	16
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	10	10	9	8	8	9	10	10	9	9	6	98
<i>СФП</i>	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	2	48
<i>Техническая подготовки</i>	5	5	6	5	5	5	5	6	5	5	2	54
<i>Хореография</i>	5	5	3	5	5	5	5	4	3	4	2	46
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	23	24	23	23	24	25	22	23	13	248
<i>Всего часов:</i>	26	26	24	25	24	25	26	26	24	24	14	264

	10-11 лет											
месяц	с н	о к т	но я	де к	я н	фе в	ма р	а п р	ма й	ию н	ию л	
												Всег о
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	16
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	10	9	9	9	9	9	10	9	9	9	4	96
<i>СФП</i>	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	2	50
<i>Техническая подготовки</i>	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	3	54
<i>Хореография</i>	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	3	46
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	23	24	24	24	22	24	24	23	23	13	248
<i>Всего часов:</i>	26	25	25	25	25	24	26	25	25	24	14	264

	12-13 лет											
месяц	с н	о к т	но я	де к	я н	фе в	ма р	а п р	ма й	ию н	ию л	
												Всег о
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18

2. Практические занятия												0	
ОФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	84	
СФП	7	6	6	5	6	4	7	7	5	7	2	62	
Техническая подготовки	5	5	5	6	5	6	5	5	5	5	4	56	
Хореография	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	2	42	
Контрольные упражнения				1							1	2	
Итого часов:	24	24	23	24	2	3	22	24	23	22	24	13	246
Всего часов:	26	26	24	26	2	4	24	26	24	24	26	14	264

	14-15 лет												
месяц	с н	ок т	но я	де к	я н	фе в	ма р	ап р	ма й	ию н	ию л		
												Всег о	
1. Теоретические занятия													
Итого часов:	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18	
2. Практические занятия												0	
ОФП	8	7	8	7	8	7	8	8	7	8	4	80	
СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	62	
Техническая подготовки	6	6	5	6	6	6	4	6	6	5	4	60	
Хореография	4	5	4	4	3	4	3	5	3	5	2	42	
Контрольные упражнения				1							1	2	
Итого часов:	24	24	23	24	2	3	23	21	25	22	24	13	246
Всего часов:	26	26	24	26	2	4	25	23	26	24	26	14	264

	16-18 лет											
месяц	с н	ок т	но я	де к	я н	фе в	ма р	ап р	ма й	ию н	ию л	
												Всег о
1. Теоретические занятия												
Итого часов:	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
2. Практические занятия												0
ОФП	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8	4	76
СФП	6	6	7	6	6	6	6	7	6	6	2	64
Техническая подготовки	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	64
Хореография	4	5	3	4	4	3	3	5	3	4	2	40

Контрольные упражнения				1							1	2
Итого часов:	24	24	23	24	2	22	22	25	22	24	13	246
Всего часов:	26	26	24	26	2	24	24	26	24	26	14	264

Приложение №2

Календарно-тематическое планирование

Приложение №3

Контрольные нормативы (мониторинг) (6-7 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	7,0	6,8	6,6	7,3	7,1	6,9
Координация Челночный бег 3x10 м	16,4	16,0	15,8	16,6	16,3	16,0
Выносливость Непрерывный бег 5 мин.	(без учета времени)					
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола пальцами рук)					
Отведение рук назад угол °	15°	20°	25°	20°	25°	30°
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	12	14	16	10	12	14
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3

(8-9 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	6,8	6,6	6,4	7,0	6,8	6,6
Координация Челночный бег 3x10 м	16,0	15,8	15,6	16,2	16,0	15,8
Выносливость	(без учета времени)					

Непрерывный бег 7 мин.						
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола пальцами рук)					
Отведение рук назад угол °	25°	30°	35°	30°	35°	40°
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	16	20	24	14	16	20
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,2	1,3	1,4	1,2	1,3	1,4

(10-11 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	6,4	6,0	5,8	6,6	6,3	6,1
Прыжки на скакалке	70	80	90	65	75	85
Координация Челночный бег 3x10 м	15,3	15,0	14,7	15,6	15,3	15,0
Выносливость Непрерывный бег 10 мин.	(без учета времени)					
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола пальцами рук)					
Техническое мастерство	Обязательная программа					
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	20	24	28	18	22	26
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,4	1,6	1,7	1,3	1,5	1,6

(12-13 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	5,6	5,4	5,2	5,9	5,6	5,3
Прыжки на скакалке	90	100	110	85	95	105
Координация Челночный бег 3x10 м	14,3	14,0	13,7	14,6	14,3	14,0
Выносливость	(без учета времени)					

Непрерывный бег 10 мин.						
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола ладонью)					
Техническое мастерство	Обязательная программа					
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	28	34	38	26	32	36
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,5	1,7	1,8	1,4	1,6	1,7

(14-15 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	5,0	4,9	4,6	5,2	5,0	4,8
Прыжки на скакалке	100	110	120	95	105	115
Координация Челночный бег 3x10 м	13,3	13,0	12,7	13,6	13,3	13,0
Выносливость Непрерывный бег 10 мин.	(без учета времени)					
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола ладонью)					
Техническое мастерство	Обязательная программа					
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	32	36	40	28	34	38
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,7	1,8	1,9	1,5	1,7	1,8

(16-18 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	4,8	4,6	4,4	5,0	4,8	4,6
Прыжки на скакалке	120	130	140	115	125	135
Координация Челночный бег 3x10 м	12,3	12,0	11,7	12,6	12,3	12,0

Выносливость Бег 600 м.	2,05	2,00	1,55	2,25	2,15	2,10
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола ладонью)					
Техническое мастерство	Обязательная программа					
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	38	42	46	38	40	44
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,8	1,9	2,1	1,7	1,8	1,9