

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

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете
Протокол
№ 2 от 30.05 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 47 от 21.04.25
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС
Ю.Г. Ромашкина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Танцевальный спорт 16-18 лет»**

Возраст обучающихся: 16-18 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчики программы:
педагог дополнительного образования
Нестеров И.В.

г. Самара, 2025

Аннотация к программе

Статус программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Танцевальный спорт 16-18 лет»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Цель программы	содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся при помощи средств подготовки в танцевальном спорте.
Контингент обучающихся	16-18 лет
Продолжительность реализации программы	1 год
Режим занятий	занятия проводятся, согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа, три раза в неделю по 2 часа (академический час).
Форма организации процесса обучения	очная, фронтальная, групповая и индивидуальная
Краткое содержание	овладение техникой танцевальных программ, воспитание личностных качеств обучающихся: - умение ориентироваться на площадке; - умение действовать инициативно, находчиво и быстро в условиях соревнований; - умение управлять эмоциями, не теряя контроль; - умение работать в группе, команде и подчинять свои интересы, интересам коллектива.
Ожидаемый результат	<i>Будут знать:</i> - историю развития танцевального спорта в России; - основы здорового образа жизни и гигиены; - виды травм возникающие на занятиях и соревнованиях; - правила безопасности во время занятий; - программы соревнований в танцевальном спорте. <i>Будут уметь:</i> - выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполнять требования по специальной физической подготовке; - выполнять технические приемы танцевального спорта; - подбирать музыку.

Содержание

1.Пояснительная записка	4
2. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания программы	7
3.Содержание программы	10
4.Ресурсное обеспечение программы	19
5.Контроль и оценка освоения программы	20
6.Литература	22
7.Приложения	23

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Танцевальный спорт 16-18 лет» (далее - Программа) разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. М 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329 ФЗ«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022),

Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного Санитарного Врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области от 03.09.2015г. № МО-16-09-01/826-ТУ).

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р).

Танцевальный спорт – это сложно-координационный не олимпийский вид спорта. Его специфика проявляется в выполнении большого количества сложно-координационных технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения композиций, расширение географии участников 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. Для успешного решения этих задач, необходима прочная основа двигательного потенциала танцоров, а

также эстетическое чутье, основанное на музыкальности, артистичности уже в детском возрасте.

Направленность. Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный спорт 16-18 лет» (далее Программа) и имеет физкультурно-спортивную направленность.

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

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

Цель программы: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся при помощи средств подготовки в танцевальном спорте.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям танцевальным спортом;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие

- развить общие физические и специальные физические качества необходимые для занятий танцевальным спортом;
- развить координацию обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма обучающихся;

Обучающие:

- сформировать знаний в области истории физической культуры и спорта;
- сформировать знания по терминологии танцевального спорта;
- обучить европейской и латиноамериканской программе в танцевальном спорте;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки;
- обучить техническим элементам спортивных и балльных танцев;
- обучить основам организации и ведения досуговой.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 16-18 лет и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и(или) танцевальным спортом. Также в реализации программы могут принимать участие обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья,

не имеющие противопоказания до занятий физической культурой и спортом и позволяющие им освоить базовые элементы танцевального спорта.

Программа включает общефизическую, специально физическую, техническую, психологическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу и сдачу контрольных нормативов.

Форма организации занятий – групповая, очная. Заочная (дистанционная), применяется в период командировок педагога на соревнования, эпидемий и других стихийных бедствий.

Наполняемость учебной группы– 10-15 человек.

Режим организации занятий: 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.

Этап подготовки	Примерный возраст обучающихся (лет)	Недельная нагрузка	Допустимые режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год
Углубленный	16-18	6	2х2х2	36	216
Всего:					216

Срок реализации программы: 1 год, 216 часов.

Планируемые результаты

По окончании программы обучающиеся будут:

знать:

- историю развития танцевального спорта в России;
- основы здорового образа жизни, гигиены;
- виды травм возникающие во время занятий и на соревнованиях;
- основные виды соревнований по танцевальному спорту.

уметь:

- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке;
- выполнять технические приемы танцевального спорта;
- выполнять обязательные программы танцевального спорта.

2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ВОСПИТАНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности для создания, поддержки и развития среды воспитания детей, условий безопасности, социализации, признания, самореализации, творчества;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям танцевальным спортом через формирование потребности в систематических физических нагрузках;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни, понимание режима дня, правильного питания.

Ценностно-целевую основу воспитания детей составляют целевые ориентиры воспитания, как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание у обучающихся гражданского патриотизма, осознания единства народа России и Российским государством через историю настоящего, прошлого и будущего;
- воспитание готовности к защите Родины, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского общества, сохранять и защищать историческую правду;
- деятельно-ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;
- установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;
- ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

- ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;

- опыта социально значимой деятельности в волонёрском движении физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Основной целевой ориентир воспитания заданный «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» направлен на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения;

- культуры самоконтроля своего физического состояния;

- стремления к соблюдению норм спортивной этики;

- уважения к старшим, наставникам;

- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;

- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия на занятиях, в выполнении совместных упражнений, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей), выступлениях на соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности объединения на месте реализации программы в учреждении дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями в коллективе детей друг с другом, их отношением к педагогам, к выполнению самостоятельных заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся, оценивая, что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных

План воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки проведения	Форма	Практический результат и информационный продукт
----------	----------------------------------	---------------------	-------	---

1.	Спортивный праздник «Мама, папа, я – единая семья», посвященный Дню народного единства	4.11. на уровне объединения (совместное с родителями)	Фото и видеоматериалы.
2.	День спорта. Мастер класс от спортсменов выпускников	16.11. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
3.	День Конституции Российской Федерации. Викторина на знание прав человека	12.12. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
4.	Новогодние соревнования	25.12. на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы.
5.	День Защитника Отечества. Весёлые эстафеты Разговоры о важном.	23.02. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
6.	Международный женский день 8 марта. Весёлые эстафеты	08.03. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
7.	День Космонавтики. Соревнования, посвященные Дню Космонавтики. Викторина знаний	12.04. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
8.	День Победы в Великой Отечественной войне. Соревнования, посвященные Дню победы. Разговоры о важном.	9.05. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
9.	День защиты Детей. Спортивная игровая программа для детей. Веселые старты.	1.06. на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

В возрасте 16-18 лет 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 16-18 лет» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на углубленный уровень подготовки, где на занятиях преимущественно используют метод соревнований, а также самоорганизация и индивидуальная подготовка.

Отличительной особенностью углубленного уровня подготовки является совершенствование технических приемов, совершенствование тактических действий; дальнейшее развитие и закрепление двигательных навыков и качеств физической подготовленности, индивидуальная и самостоятельная подготовка обучающихся.

Учебный план ДООП «Танцевальный спорт 16-18 лет» (группы 16-18 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9		
2	ОФП	59	1	58	диагностика
3	СФП	51	1	50	диагностика
4	Техническая и тактическая подготовка	46	1	45	диагностика
5	Хореография	48	2	46	диагностика
6	Контрольные упражнения	3	1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	216	15	201	

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:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развития танцевального спорта в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
5. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.

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, пластичность, 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 бальных 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 променад, 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 фоллзвей плетение, слип пивот, топ спин, левый спин, ховер кросс, наружный свивл, ховер телемарк, фоллзвей виск, виск влево, левый фоллзвей, 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 променад, ритмическое баунс движение, смены ног).

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

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

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 (аппель, основное движение, на месте, шассе, перемещение, атака, разделение, плащ, променад, закрытие из променада, из променада в обратный променад, шестнадцать, большой круг, уклонение, левый фоллзвей, открытый телемарк, смены ног, вариация левой ноги, удар шпагой, променадное звено, твист поворот, фоллзвей 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, дробь 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.

4. 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. Рекомендуются 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.

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 профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом от 22.09.2021 № 652н Министерства труда и «Тренер-преподаватель» утвержденного Приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (ред. от 30.08.2023).

5. 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)

6. Литература

Используемая литература

1. Т.К. Васильева, Секрет танца: Методическое пособие/ Т.К. Васильева. – СПб.: “Диамант”, ООО “Золотой век”, 1997 г.
2. Л.Д. Весновский, Бальный танец от А до Я: Справочник терминов, понятий, определений / Л.Д. Весновский. – Новосибирск: ЦЭРНС, 1997 г.
3. Говард Гай, Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белогородского/Гай Говард. – М.: «Артис», 2003 г.
4. Лэрд Уолтер. Техника европейских танцев
5. А. Мур, Пересмотренная техника европейских танцев: Часть первая. Квикстеп/А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993 г..
6. А. Мур, Пересмотренная техника европейских танцев. Часть вторая. Медленный вальс/А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993 г..
7. А. Мур, «Техника бальных танцев».
8. Семенова, Е.Н. «Серия внутренних конкурсов»//спортивные танцы, Бюллетень № 2(4). – М.:РГАФК, 2004 г..
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..
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

	16-18 лет									
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	
										Всего
1. Теоретические занятия										
Итого часов:	2	1	2	2	1	2	2	2	1	15
2. Практические занятия										0
ОФП	7	7	7	6	6	6	7	6	6	58
СФП	6	6	5	5	6	6	5	6	5	50
Техническая подготовки	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
Хореография	5	5	5	5	6	5	5	5	5	46
Контрольные упражнения				1					1	2
Итого часов:	23	23	22	22	23	22	22	22	22	201
Всего часов:	25	24	24	24	24	24	24	24	23	216

Приложение №3

Контрольные нормативы (мониторинг)
(16-18 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Уровень подготовленности	Н	С	В	Н	С	В
Нормативы общей физической подготовке						
Бег 60 м	8,4	8,2	8,0	9,8	9,6	9,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	20	25	30	15	18	21
Челночный бег 3х10 м	8,4	8,2	8,0	8,8	8,6	8,4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+7	+9	+11	+9	+11	+13
Прыжок в длину с места	1,55	1,75	1,95	1,55	1,65	1,75
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	40	45	50	35	38	42
Нормативы специальной физической подготовки						
Прыжки с вращением скакалки вперёд в течении 1 мин.	80	90	110	85	95	115

Исходное положение – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бёдер, с возвратом в и.п. за 1 мин. (раз)	37	39	42	35	37	39
--	----	----	----	----	----	----

Уровень подготовленности: В – высокий; С - средний; Н – низкий.