

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «ОКА»

Утверждена
Приказом директора МБУ ДО «СШ «ФОК «ОКА»
от 01.02. 2023 г. № 45

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»**

Срок реализации: бессрочно

Составители программы:

Зам. директора по СМР
Старший инструктор-методист
Инструктор-методист

Е.Т. Свирская
О.В. Капитанова
О.В. Майстренко

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела:	Страницы:
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	9
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ.	13
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	22
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	28
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	29

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта "Танцевальный спорт" разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (ред. от 30.09.2020).

При разработке дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Танцевальный спорт» была использована: Образовательная программа для учреждений дополнительного образования по танцевальному спорту.

Основным принципом, положенным в основу дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Танцевальный спорт», является постепенное развитие от простого к сложному. Данная программа направлена на такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Всем известные бальные танцы имеют богатую многолетнюю историю. Еще в 20-х годах в Англии Общество Учителей создали первый Совет по бальным танцам. К тому времени было известно всего 4 танца - Английский вальс, фокстроты (быстрый и медленный) и танго. Специалисты Общества стандартизировали все танцы, были написаны правила исполнения движений и с того момента появилось подразделение Спортивного Бального Танца.

В последующие 10-20 лет число танцев в спортивной программе увеличилось и их стали подразделять на две программы - Латиноамериканскую (латина) и Европейскую (стандарт).

Уже много лет по спортивным танцам проводятся соревнования - российские и международные. За все время существования Бальные танцы меняли название сначала на Спортивно-Бальные танцы, затем в Спортивные танцы и уже в наше время сформировалось понятие «Танцевальный Спорт».

Дисциплины вида спорта «Танцевальный спорт»:

Европейская - стандарт, 5 танцев;

Латиноамериканская - латина, 5 танцев;

Двоеборье - так называемая «Десятка» или «10 танцев»;

Секвей - шоу-номер под оригинальную музыку;

Pro-Am - профессионал в паре с любителем

Формейшн - соревнования ансамблей из 8 пар пар с красочными синхронными перестроениями.

Танцевальная жизнь невероятна, насыщена и интересна. Это огромный круг общения среди людей, занятых спортом и имеющими цели, постоянная здоровая конкуренция, непрерывное развитие и совершенствование.

Чувство стиля, развитие вкуса - платья, прически, макияж... Умение приготовить одежду, собрать вещи на тренировки и турниры - обо всем нужно подумать заранее.

Танец – вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Отличительные особенности. Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Танцевальный спорт» направлена на создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Занятия танцевальным спортом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, гибкости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Танцевальный спорт сочетает в себе средства музыкального и пластичного, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

Занятия танцами, 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 детей более крепкими и выносливыми. В результате формирования знаний, умений и навыков основ 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.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, танцевальный спорт своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Танцевальный спорт», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Танцевальный спорт».

Цель дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Танцевальный спорт"- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях танцевальным спортом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта по виду спорта «Танцевальный спорт»;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами танцевального спорта;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать у детей навыки правильного и выразительного танцевального движения (латиноамериканской и европейской программы);
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к танцевальному спорту в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Танцевальный спорт", в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в

активных формах двигательной деятельности, на обеспечение гармоничного физического развития личности, на умения быстро принимать решения, также на обеспечение формирования личностных результатов, на умения анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; на развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека.

Результатом освоения Программы является:

Приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1) в области теории и методике физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- начальные сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, координации, выносливости), гармоничное сочетание физических и интеллектуальных навыков применительно к специфике занятий танцевальным спортом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности, воспитание личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).

3) в области вида спорта «Танцевальный спорт»:

- овладение основами техники танцевального спорта;

4) в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с видом спорта «Танцевальный спорт»;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Должен уметь:

1. Выполнять технические действия, рационально использовать их в различных условиях.
2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
4. Выполнять контрольные упражнения.

Воспитательные результаты:

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств воспитанника.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Танцевальный спорт" - физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 6-18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 6 лет.

Для комплектования групп виду спорта "Танцевальный спорт" по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта.

К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 6 лет, желающие заниматься танцевальным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе.

Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Танцевальный спорт» - 1 год.

2. Учебный план

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Танцевальный спорт» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является неотъемлемой частью Программы.

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Танцевальный

спорт»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Танцевальный спорт»;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и качеств обучающихся определенного возраста. физических способностей и качеств, обучающихся определенного возраста.

Формами промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел "Теоретическая подготовка" - устный опрос;

Раздел "Общая физическая подготовка" - выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Специальная физическая подготовка" – выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Техническая подготовка" – выполнение контрольных нормативов

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

№ п/п	Наименование разделов	Кол- во часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	5	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	72	Сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	27	Сдача контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка	114	Сдача контрольных нормативов
5.	Психологическая подготовка	4	
	Итого часов	222	

3. Календарный учебный график

- теоретические занятия в течение недели;
- занятия по общей физической подготовке;
- занятия по специальной физической подготовке;
- занятия технической подготовке;

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом руководителя учреждения.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утвердить после его согласования с тренерско-преподавательским составом, в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год. Продолжительность учебного года. Начало учебного года - 01 сентября; окончание учебного года 31 мая.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 38 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	38 недель (6 часов в неделю, 222 часа в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	с 12-00 час. до 13-00 час.
Начало занятий	8-00 час.
Окончание занятий	20-00 час.
Промежуточная аттестация	Апрель-май в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.
Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	По календарю соревнований и плану работы
Сроки и продолжительность каникул	- осенние каникулы - (29 октября по 06 ноября) - зимние каникулы - (27 декабря - 06 января) - весенние каникулы - (27 марта - 02 апреля) Дополнительные каникулы для 1-х классов (13-19 февраля) - летние каникулы – (1 июня - 31 августа). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, спортивные мероприятия и соревнования, организуется культурно воспитательная работа с обучающимися, допуская самостоятельную работу обучающихся по индивидуальному плану.

Учебный план распределения учебных часов (38 недель)

Разделы подготовки	месяцы												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	итого
1.Теоретическая подготовка	1		1		1		1		1				5
Истории развития танцевального спорта	20'		25'										1
Музыкальная грамота	25'		20'										1
Общефизическая подготовка					20'		25'						1
Хореографическая подготовка					25'		20'		45'				2
2.Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8				72
Строевые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Общеразвивающие упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
Различные виды ходьбы, бега и прыжков	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
Легкоатлетические упражнения	1	2	1	2	2	1	2	1	2				14
Подвижные игры	2	1	2	1	1	2	1	2	1				13
3.Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3				27
Упражнения для мышц плечевого пояса и рук	1		1		1	1	1		1				6
Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер	1	1	1	1		1	1	1					7
Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер	1	1		1	1		1	1	1				7
Упражнения для развития специальной прыгучести		1	1	1	1	1		1	1				7
4.Техническая подготовка	14	14	12	14	8	12	14	12	14				114
Список допустимых фигур в европейской программе (STANDART)	7	7	6	7	4	6	7	6	7				57
Список допустимых фигур в латиноамериканской программе (LATIN)	7	7	6	7	4	6	7	6	7				57
5. Психологическая подготовка		1		1		1		1					4
Общая психологическая подготовка		25'		25'		20'		20'					2
Специальная психологическая подготовка		20'		20'		25'		25'					2
Общее количество часов в год	26	26	24	26	20	24	26	24	26				222

К
А
Н
И
К
У
Л
Ы

К
А
Н
И
К
У
Л
Ы

К
А
Н
И
К
У
Л
Ы

4. Рабочая программа изучаемых разделов

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающихся и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая, психологическая подготовка.

Содержание программы

Учебно-тематический материал даётся с учётом развития тех качеств, которые пригодятся в жизни - мышление, память, внимание, наблюдательность, последовательность рассуждений.

Основной формой учебного процесса является - групповое учебное занятие.

Методы организации и проведения учебного процесса:

Словесные методы:

- Рассказ
- Описание
- Объяснение
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Наглядные методы:

- Показ упражнений
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Метод круговой тренировки
- Непосредственная помощь тренера.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игры

4.1. Рабочая программа учебного раздела

Цель теоретической подготовки - привить интерес к виду спорта «Танцевальный спорт», формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в образовательном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в учебном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

План теоретической подготовки

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.1.	Теория	5
4.1.1.	Истории развития танцевального спорта	1
4.1.2.	Музыкальная грамота	1
4.1.3.	Общесфизическая подготовка	1
4.1.4.	Хореографическая подготовка	2

Программный материал

4.1.1. Истории развития танцевального спорта

Ознакомление с современной танцевальной культурой изучаемых танцев (медленный вальс, самба, ча-ча-ча), также их особенности, связанные с культурой стран, где зародились эти танцы.

4.1.2. Музыкальная грамота

Рассказ об элементах музыкальной грамоты. Понятие такта, сильных и слабых долей, длительности, счета.

4.1.3. Общефизическая подготовка

Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.

4.1.4. Хореографическая подготовка

Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.

4. 2. Рабочая программа учебного раздела

Общая физическая подготовка (ОФП) как основа развития физических

качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения (ОРУ) и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, подвижными и спортивными играми и тп.

Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

План по общей физической подготовке (ОФП)

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.2	ОФП	72
4.2.1	Строевые упражнения	9
4.2.2	Общеразвивающие упражнения	18
4.2.3	Различные виды ходьбы, бега и прыжков	18
4.2.4	Легкоатлетические упражнения	14
4.2.5	Подвижные игры	13

Программный материал

4.2.1. Строевые упражнения

Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. *Понятия:* «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, и шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движения бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

4.2.2. Общеразвивающие упражнения

Без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки).

4.2.3. Различные виды ходьбы, бега и прыжков

Виды ходьбы

Бодрый шаг – обыкновенный шаг, но более устремленный и решительный. Взмахи рук активные, сильные.

Спортивно – торжественная ходьба – шаг с носка (а не с подушечки, как в бодром шаге), маховые движения рук более энергичные. Активно, жизнерадостно.

Спокойный шаг – неторопливый, непринужденный, прогулочный. Шаги небольшие, нога ставится на всю ступню, взмахи рук свободные. Уравновешенно, безмятежно.

Высокий шаг – связывается с представлением о том, как идут солдаты. При высоком шаге свободная нога, согнутая в колене, резко поднимается вперед, бедро принимает горизонтальное положение, а голень образует с бедром прямой угол. Энергичные махи руками со сжатыми в кулак кистями. Шаги небольшие, но решительные. При этом нога опускается на пол с притопом. Четко, активно, мужественно.

Шаг на носках – нога ставится на полупальцы, пятка отделяется от пола. Шаги плавные, без толчков, руки на поясе или поднимаются в стороны.

Тихая, осторожная ходьба – ноги ставятся мягко на всю ступню, тяжесть тела падает на переднюю часть ступни, корпус немного наклоняется вперед. Без движения рук. Беззвучно.

Пружинящий шаг – на каждом шаге нога мягко опускается на всю ступню (начиная с подушечки), слегка прогибается в колене и сразу выпрямляется, поднимаясь на полупальцы.

Виды бега

Легкий бег – ноги упруго отталкиваются от пола и мягко приземляются; осанка ненапряженная, движение рук свободное.

Неторопливый, танцевальный или пружинистый бег - цепь легких пружинистых прыжков с одной ноги на другую.

Стремительный бег - ноги быстро отталкиваются от пола, корпус сильно выносится вперед, руки согнуты в локтях, движения собранные, динамичные. Исполняется без музыки или под громкое, стремительное музыкальное заключение.

Широкий бег – бег большими скачками (как будто перепрыгивая через воображаемые препятствия). Корпус сильно выносится вперед, руки выполняют сильные взмахи.

Высокий бег – нога, согнутая в колене, поднимается вверх, корпус прямой и слегка откинут назад. Ноги с силой отталкиваются от пола, носки оттянуты вниз.

Прыжковые движения

Прыжки на двух ногах могут использоваться с большим и меньшим отскоком от пола в зависимости от звучащей музыки. Приземление на переднюю часть ступни бесшумное, при этом колени мягко сгибаются, корпус прямой. Прыжки на двух ногах бывают на месте, с продвижением вперед, в кружении.

Встречаются прыжки на одной ноге, со сменой ног, прыжки ноги вместе – врозь или одна вперед – другая назад.

Подскоки с ноги на ногу

Легкие подскоки – движение полетное, скользящее, почти без вертикального отскока от пола. Нога лишь слегка выносится вперед.

Сильные подскоки – свободная нога, согнутая в колене, поднимается вперед до горизонтального положения; руки выполняют сильные маховые движения вперед-назад, что влечет за собой сильный отскок от пола.

Легкие и сильные подскоки исполняются с продвижением вперед, на месте, при кружении. Подготовительными упражнениями к подскокам являются пружинки, пружинящий шаг и бег, высокий шаг и бег.

Прямой галоп – движение «лошадок» - исходное положение – третья позиция. Правая нога быстро и резко поднимается вперед с согнутым коленом, затем

сильно ударяется носком о пол; левая нога прыжком приставляется к правой, как бы выталкивая ее вперед для следующего шага.

4.2.4. Легкоатлетические упражнения

Бег на 10, 15, 20, 30, 40, 100, 400, 800 и 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега.

4.2.5. Подвижные игры

С бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

4.3. Рабочая программа учебного раздела

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов танцоров: специальной выносливости, скоростно-силовой подготовки (быстроты), ловкости, специальной силы.

План по специальной физической подготовке (СФП)

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.3	СФП	27
4.3.1.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук	6
4.3.2.	Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер	7
4.3.3.	Упражнения для передней поверхности бедер и задней поверхности бедер	7
4.3.4.	Упражнения для развития специальной прыгучести	7

Программный материал

4.3.1. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1 - Удержание позиций рук — полторы минуты, 3-7 подходов (оптимально с эластичной лентой или гантелями). На фото стрелками отмечено, что не нужно опускать локти и задира́ть плечи на уши.

2 - Классические отжимания (для танцоров с высоким уровнем подготовки стоит добавить прыжок на подъеме из отжимания, также для усложнения можно

выполнять отжимания с опоры) – 10-20 раз, 3-5 подходов (если мышцы пока нетренированные и при обычных отжиманиях не получается избежать прогиба в пояснице, выполняйте отжимания с коленей). Стрелкой отмечена поясница, старайтесь ее не прогибать.

3- Отжимания с узким хватом (для усложнения можно выполнять с опоры) — 10-20 раз, 3-5 подходов. Как и классические отжимания, можно выполнять с коленей.

4 - Упражнения с гантелями – подъем рук в стороны, вперед (стрелкой отмечено, что плечи не нужно задирает), французский жим. Гантели можно заменить эластичной лентой.

5 - Планка — 2-5 подходов, по 1-2 минуты в зависимости от уровня подготовки. Более сложный вариант – с подъёмом одной руки или ноги. Стрелкой отмечено: не опускать голову, не прогибать поясницу и не поднимать таз вверх.

6 - Комплекс упражнений с эластичной лентой – разводим предплечья с фиксированными к корпусу локтями, (на одной картинке стрелки показывают, что локти остаются прижатыми, на другой – направление растяжения ленты), разводим прямые руки на уровне плеч (стрелками показано направление растяжения ленты), то же самое — на уровне головы (стрелками показано направление растяжения ленты).

4.3.2. Упражнения для мышц спины

1 - Подъемы корпуса в позу лодки с удержанием положения — 10-20 раз, 3-5 подходов, в конце каждого — удерживаем положение 30-60 секунд.

2 - Движения типа брасса и кроля из положения лежа на животе — 10-20 раз, 3-5 подходов.

3 - Поза «столик» — 1-3 подходов, от 30 до 60 секунд в зависимости от уровня подготовки

4 - Планка — 2-5 подходов по 1-2 минуты.

4.3.3. Упражнения для передней поверхности бедер и задней поверхности бедер

Все упражнения для мышц ног выполняются по 20 раз, если нагрузки недостаточно – добавляем утяжелители весом от 0,5 до 2 кг. Сначала выполняем весь комплекс с одной ноги, потом с другой. Опора на станок (при отсутствии станка можно использовать стул или стенку).

1- Подъем прямой ноги вперед, в сторону и назад (гран батман).

В. Махи ногой по кругу через «вперед назад и обратно».

- 2- Из положения лицом к станку, упор плечами в станок – подтягиваем согнутую ногу к животу и махом выпрямляем назад.
- 3- То же самое, но через сторону.
- 4- Подъем прямой ноги назад.
- 5- Оставляем ногу в верхней точке, сгибаем и выпрямляем
- 6-Оставляем ногу согнутой, поднимаем из верхней точки еще выше и возвращаем обратно (стрелкой указано направление движения ноги).
- 7- Стоя боком к станку, поднимаем прямую ногу точно в сторону (в отличие от подъема ноги в пункте А, не махом, а на мышцах, амплитуда меньше).
- 8- То же самое, но согнутой ногой.
- 9- Стоя спиной к станку, поднимаем прямую ногу вперед.
- 10- Оставляем ногу в верхней точке, сгибаем и выпрямляем колено, не опуская его.

4.3.4. Упражнения для развития специальной прыгучести

Простые прыжки и прыжковые движения, такие как – подскоки, прыжки по 1 прямой позиции, ешарре по невыворотным позициям, галоп, прыжки с поджатыми ногами и др.

4.4. Рабочая программа учебного раздела

Техническая подготовка. Обращается внимание на музыкальность, ритмичность, хореографию, 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.

План технической подготовки

п/п	Наименование темы	Кол-во часов
4.4	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	114
4.4.1.	Список допустимых фигур в европейской программе (STANDART)	57
4.4.2.	Список допустимых фигур в латиноамериканской программе (LATIN)	57

Программный материал

4.4.1. Список допустимых фигур в европейской программе (STANDART)

ФИГУРЫ КЛАССА «Е»

КЛАССЕ МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTS).	
Closed Changes	Закрытые перемены
Natural Turn	Правый поворот
Reverse Turn	Левый поворот
Natural Spin Turn	Правый спин поворот
КЛАССЕ ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTS)	
Natural Turn	Правый поворот
КЛАССЕ БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP)	
Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо
Quarter Turn to Left (Heel Pilot)	Четвертной поворот влево (каблучный пивот) Progressive Chasse

4.4.2. Список допустимых фигур в латиноамериканской программе (LATIN)

ФИГУРЫ КЛАССА "Е"	
КЛАСС-Е САМБА	
Basic Movement (Natural and Reverse)	Основное движение (правое и левое)
Progressive Basic	Поступательное основное движение
Whisks to L and to R	Виски влево и вправо
Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
Samba Walks in PP	Самба ход в ПП
Side Samba Walks	Боковой самба ход
КЛАСС – Е ЧА-ЧА-ЧА	
Time Step Тайм	Тайм степ
Basic Movement	Основное движение
Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
Check (New York)	Чек (Нью-Йорк)
а) From open PP	из открытой ПП
б) From open CPP	из открытой ОПП
Hand to Hand	Рука в руке
Spot Turns to L and to R	Повороты на месте влево и вправо Underarm Turns to L and to R

4.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка, прежде всего, является воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый.

План технической подготовки

п/п	Наименование темы	Кол-во часов
4.5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4
4.5.1.	Общая психологическая подготовка	2
4.5.2.	Специальная психологическая	2

Программный материал

4.5.1. Общая психологическая подготовка направлена на развитие и улучшение именно тех психических функций и качеств у спортсменов, которые необходимы для успешного взаимодействия контакта в паре, для достижения каждым спортсменом наивысшего уровня мастерства.

В основном это понимается с точки зрения эмоциональной подготовки спортсменов. Осуществление психических функций и качеств у спортсмена проявляться только тогда, когда партнер и партнерша достигли максимального взаимопонимания, контроля друг над другом. Общая психологическая подготовка проводится в процессе тренировок. Она проводится параллельно с тактической и технической подготовкой.

4.5.2. Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение поставленной цели, оптимальным уровнем эмоциональной готовности, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

5. Оценочные материалы

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Танцевальный спорт». В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, а по окончании освоения Программы проводится также промежуточная аттестация. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

5.1. Промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Танцевальный спорт» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в Программе.

Задачами проведения промежуточной аттестации:

- определение уровня и учёт общей физической, специальной физической, технической подготовленности обучающихся за учебный год.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

5.2. Организация процесса аттестации.

Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены, о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек).

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

5.3 Формы проведения аттестации.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:
Раздел "Теоретическая подготовка" - устный опрос;
Раздел "Общая физическая подготовка" - выполнение контрольных нормативов;
Раздел "Специальная физическая подготовка" - сдача контрольных нормативов;
Раздел "Техническая подготовка" - тестирование.

5.4 Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно во время проведения занятий.

5.5 Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное – «не сдал». Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам. Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается руководителем организации.

5.6. Итоги проведения промежуточной аттестации

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии уважительных причин признаются имеющими академическую задолженность.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые тренерско-преподавательским советом.

Итоги проведения аттестации тренеры-преподаватели обязаны довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Танцевальный спорт». Форма справки утверждается директором организации.

Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

Вопросы:

1. В какой стране начал развиваться вид спорта «Танцевальный спорт»?
2. Когда «Танцевальный спорт» зародился в России?
3. Элементы музыкальной грамоты?
4. Какого вида программы нет в танцевальном спорте?
5. Сколько позиций ног в классическом танце?

6. Какую страну считают родиной танго?
7. Какой класс по уровню подготовки танцоров, согласно классификации, является наивысшим?
8. Какой танцор является четырнадцатикратным чемпионом мира по спортивным бальным танцам?
9. Гигиенические требования к занимающимся спортом?
10. Профилактика травматизма в спорте?

№	Количество правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1	5 -10 ответов из 10	Сдал
2	1- 4 ответов из 10	Не сдал

Раздел по "Общей физической подготовке"

Раздел по "Специальной физической подготовке"

Раздел по "Технической подготовке"

Нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке

№ п/п	Упражнения	Единица измерения
1. Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Бег на 30 м	с
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с
1.4	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество

	- количество раз за 30 секунд дети 6-7 лет; - количество раз за 1 минуту дети 8 +	раз
1.7	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с
2. Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (юноши не менее 15, девушки не менее 30)	градус
2.2	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с
3. Нормативы технической подготовки		
3.1	Обязательная техническая программа	Зачет/ незачет

- Бег на 30 м.

По команде «На старт!» участник подходит к линии старта, занимает позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

исходное положение:

- принять упор, лежа на полу, выпрямленные руки упираются в пол, на ширине плеч пальцами вперед;
- голова, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию (взгляд должен быть направлен вперед – вниз);
- стопы слегка разведены, не более, чем на ширину плеч, пальцы стоп упираются в пол без дополнительной опоры;

На вдохе:

- из исходного положения, согнуть руки, голова, корпус, ноги составляют прямую линию (локти не отводить, более чем на 45 градусов);
- расстояние между грудью и полом не более чем 5 см;

На выдохе:

- совершить поднимание тела, сохраняя «прямую линию»;

- разогнуть руки в локтевом суставе, вернуться в исходное положение;
- запрещено отрывать конечности от опоры.

- **Смешанное передвижение на 1000м.** Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится на стадионе или любой ровной местности.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

- **Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

- **Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног от линии.**

Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 30с.или 1 мин.) выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающейся, выполняет максимальное количество поднимании туловища за 30 секунд или за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища.

Бег челночный 3x10 м с высокого старта

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

- **Исходное положение** - стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад.

- **Равновесие на одной ноге**, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения.

- **Обязательная техническая программа**

Исполнение допустимых фигур в европейской программе (STANDART)

Исполнение допустимых фигур в латиноамериканской программе (LATIN)

6. Организационно - педагогические и материально-технические условия реализации программы

6.1. Организационно-педагогические условия.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Танцевальный Спорт» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта "Танцевальный спорт", возрастных и гендерных особенностей обучающихся; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; текущая и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 15-25 человек.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия: 2 часа (90 мин).

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Возраст обучающихся	Продолжительность обучения, лет	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Разряд	Недельная учебно-тренировочная нагрузка
7-18 лет	1 год	15 чел.	25	Без разряда	6 часов

Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 38 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 6 академических часов.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

6.2. Материально-техническое обеспечение.

Учебно-тренировочные и теоретические занятия проводятся в оборудованных спортивных залах, на уличной территории (около спортивной школы) и в помещении (конференц зале) с использованием следующих средств обучения:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	6
4.	Жилет с отягощением	штук	14
5.	Зеркало 12х2 м	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	14
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3

9.	Обруч гимнастический	штук	14
10.	Палка гимнастическая	штук	14
11.	Пояс утяжелительный	штук	14
12.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	14
14.	Станок хореографический 12 м	комплект	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	7
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17.	Утяжелители для ног	комплект	14
18.	Утяжелители для рук	комплект	14
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Брусья гимнастические	штук	1

7. Методические материалы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать, как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся. Учебно-тренировочное занятие юных обучающихся, в отличие от занятия взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата.
2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для осуществления начальных занятий с 7 лет. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

Основные средства учебно-тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

Основные средства и методы учебно-тренировочного занятия.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих обучающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Обучение основам танцевального спорта на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер.

Особенности обучения.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся по танцевальному спорту в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Учебно-тренировочный процесс в учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятии.

Она органически связана с технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль, в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности, обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для обучающихся свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание. Основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области гигиены и других дисциплин.

Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются по цели (учебно-тренировочные,

контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое учебно-тренировочное занятие.

Типовое групповое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания урока. Основная часть (70% занятия) - изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов. Заключительная часть (10% занятия) подведение итогов занятия. Уборка инвентаря.

Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя. Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных приемов в танцевальном спорте и развитию необходимых физических и моральных качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Перечень информационного обеспечения программы

Список литературы:

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2014. - С. 54—60.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Академия, 2013. - 160 с.
3. Кузнецова И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М.: Радио и связь. 2014. - 224 с.
4. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. — М. Физкультура, образование и наука, 2013. - С. 265.
5. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. — М.: Физкультура и спорт, 2014. — 192 с.

6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана.
- М: Физкультура и спорт, 2013.-С. 131.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство спорта Нижегородской области <http://www.sport.government-nnov.ru>
3. Всероссийская Федерация танцевального спорта <https://fdsarr.ru/dance/>
4. Нижегородская Федерация Танцевального Спорта <http://www.nfts.nnov.ru/>
5. Министерство образования и науки Российской Федерации
<http://www.mon.gov.ru>