

Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени  
МАУ ДО ДЮЦ «Клуб детского творчества им. А. М. Кижеватова» города Тюмени

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДО ДЮЦ «Клуб  
детского творчества им. А.М. Кижеватова»  
города Тюмени

  
О.А. Пупов

« 25 » августа 2016 г.

Принято педагогическим советом  
МАУ ДО ДЮЦ «Клуб детского творчества  
им. А.М. Кижеватова» города Тюмени  
протокол от « 25 » августа 2016 г. № 3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО  
ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ

Сроки реализации: 9 лет

**Разработчик программы:**  
Сергеева Вера Дмитриевна,  
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2016

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по танцевальному спорту составлена на основании авторской образовательной программе по спортивным танцам для Детско-юношеских спортивных школ автор Кондусов В.Л., Лебедева Т.Н., Лебедев С.С., Шнягина С.З.- Уфа, 2005г. В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта и туризма, регламентирующие работу спортивных школ.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Актуальность программы** в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Танцевальный спорт – относительно молодой вид спорта, так как официально был признан лишь в 90-ых годах 20 века. В силу выше названных обстоятельств, танцевальный спорт развивается эмпирически и в научно-методической литературе не представлено в полном объеме структура, содержание и методика подготовки спортсменов. Однако в современных условиях необходимо определить программно-нормативное содержание учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов в танцевальном спорте. Так как этого требует развитие спорта высших достижений не только в России, но и за рубежом.

В образовательной программе применяются авторские методики, разработки, созданные на основе авторского многолетнего опыта работы. Оригинальность подхода: обучающиеся овладевают навыками основополагающего принципа синтетического танцевального искусства, включая детальную предварительную работу с музыкальным материалом.

Период обучения в ТСК по спортивным танцам рассчитан учитывая возрастные, физические, психологические и функциональные особенности развития организма человека.

**В новизну программы** положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по танцевальному спорту отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы** «Танцевальный спорт» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной образовательной программы по обучению танцевальному спорту.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных выступлений ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

**Тип программы:** предпрофессиональная (направленная на подготовку спортивного резерва в танцевальном спорте через систему основных компонентов видов подготовки), долгосрочная, срок реализации программы 9 лет, для обучающихся от 7 лет.

В программе заложены следующие принципы:

**Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

**Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей танцоров.

#### **Программа отличается тем, что:**

- позволяет в условиях детского центра через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

#### **Цель:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий
- воспитание черт спортивного характера.

#### **Основные задачи программы**

Обучающие:

1. Обучение движению в ритме и темпе, заданном музыкой.
2. Приобщение к миру танцев, знакомство с различными направлениями, историей и географией танцев, прослушивание ритмичной танцевальной музыки, что развивает и внутренне обогащает, прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.
3. Закрепление и дальнейшее развитие танцевальных навыков, знаний и умений.

Познавательные:

1. Изучение различных видов хореографии: классический танец, современные жанры.
2. Знакомство с историей развития танцевального движения в мире, истории жизни знаменитых танцоров и тренеров прошлого и современности.
3. Дальнейшее и более углубленное изучение особенностей танцевальной профессии – умение носить костюм, прическа, грим и т.д.

Развивающие:

1. Развитие музыкального слуха, чувства ритма, темпа;
2. Развитие навыков координации
3. Развитие у спортсменов воображения, артистизма с помощью усовершенствования навыков импровизации под музыку, самостоятельное составление вариаций танцевальных фигур по танцам.
4. Развитие профессиональной, зрительной и музыкальной памяти.

Эстетические:

1. Формирование эстетического вкуса.
2. Формирование критичности и самокритичности, умения оценивать и анализировать увиденное и услышанное.
3. Умение вести себя в обществе и на танцевальной площадке, основы танцевального этикета. Задача привития культуры общения между собой, в паре, в танце, с окружающим миром решается путем организации различных праздников, конкурсов, баллов, шоу-представлений.

Воспитательные:

1. Воспитание чувства коллективизма у учащихся школы посредством участия в массовых танцах (концертная деятельность, ансамбль).
2. Воспитание и пробуждение в каждом спортсмене самостоятельной, творчески мыслящей личности, самоуважения и уверенности в себе.
3. Приучение к преодолению трудностей, ответственности, воспитание силы воли.

Профориентационные:

1. Подготовка инструкторов по обучению спортивным танцам.
2. Участие спортсменов в инструкторско-судейской практике (организация и проведение мероприятий, турниров по спортивным танцам различного масштаба).

Оздоровительные:

1. Исправление недостатков осанки, строения тела.
2. Воспитание физических качеств спортсменов (гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности).
3. Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма на фоне общефизической подготовки.
4. Тренировка вестибулярного аппарата.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Танцевальный спорт - парный вид спорта. В процессе обучения предусматривается создание индивидуальных образовательных маршрутов для вновь создавшейся пары, с учетом разноуровневой подготовки партнеров.

Программа соревнований по спортивным танцам включает следующие дисциплины: Латиноамериканская программа, Европейская программа, двоеборье. Исходя из этого, в ходе учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели могут вести определённые дисциплины в нескольких группах.

Программа предназначена для подготовки танцевальных пар классов "Е", "Д", "С", "В", "А".

**Минимальный возраст** зачисление детей в группу начальной подготовки 7 лет; в группу тренировочного этапа 10 лет; в группу спортивного совершенствования 14 лет. Срок реализации программы 9 лет. Минимальная наполняемость группы начальной подготовки 10 человек. Максимальный состав группы 30 человек, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Наполняемость групп этапа начальной подготовки свыше одного года обучения, тренировочного этапа определяется в соответствии с переводом обучающихся. Минимальная наполняемость группы спортивного совершенствования 2 человека.

Зачисляются в группы все желающие заниматься танцевальным спортом, проживающие на данной территории и не имеющие медицинских противопоказаний, успешно прошедшие вступительные испытания.

**Основными формами** организации деятельности учащихся – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

## Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Таблица 1

Год обучения	Этапы подготовки		Минимальный возраст (лет)	Минимальная наполняемость групп	Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка* (час)	Требования по спортивной подготовленности на конец года
1-й	Начальный	НП-1	7	10	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП. (1-2 основных соревнования включенных в ЕКП)
2-й		НП-2			9	
3-й		НП-3			9	
4-й	Тренировочный	ТГ-1	10	В соответствии со сдачей контрольно - переводных нормативов и переводом обучающихся	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП Наличие 3-юношеского спортивного разряда. (2-4 основных соревнования включенных в ЕКП)
5-й		ТГ-2			12	
6-й		ТГ-3			14	
7-й		ТГ-4			16	
8-й		ТГ-5			18	
9-й	Спортивное совершенствование	ГСС-1	14	2	24	Выполнение нормативов по ОФП и СФП. Наличие спортивного разряда КМС. (1-2 основных соревнования включенных в ЕКП)

<\*> - регламентируется учебным планом на текущий учебный год.

### Планируемые результаты и способы их проверки

Основными показателями выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях и теоретической подготовки. В конце года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения, но не более одного года.

Результатом освоения Программ по танцевальному спорту является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

#### **1. в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного 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, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).

## **3. в области технико-тактической подготовки:**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

## **4. в области хореографии:**

- знание профессиональной терминологии;

- умение определять средства музыкальной выразительности;

- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;

- навыки сохранения собственной физической формы;

- навыки публичных выступлений.

## **На начальном этапе подготовки (1 и 2 год обучения):**

### **Знать:**

- Основы техники и тактики танцевального спорта;
- Историю развития танцевального спорта.

### **Уметь:**

- Владеть основными приемами техники и тактики;
- Владеть основами музыкальной грамоты и танцевальной азбуки;
- Выполнять упражнения на гибкость и координацию.

На учебно-тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

## **На тренировочном этапе обучения (3 и 4 год обучения):**

### **Знать:**

- Основы техники и тактики танцевального спорта;
- Правила соревнования по танцевальному спорту;
- Историю развития танцевального спорта.

**Уметь:**

- Владеть приемами техники танцевально спорта и умение совершенствовать в усложненных условиях;
- Выполнять упражнения на скорость, гибкость и координацию;
- Участвовать в соревновательной деятельности.

**На тренировочном этапе обучения (5 и 6 год обучения):****Знать:**

- Сложные приемы техники и совершенствование ранее освоенных танцев в условиях соревнования;
- Правила соревнований по танцевальному спорту, основы судейства;
- Структуру проведения тренировочного процесса.

**Уметь:**

- Умения готовиться к соревнованию, управлять своим состоянием в ходе выступления и восстанавливаться после.
- Освоить индивидуальные тактические действия;
- Выполнять упражнения на развитие специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости.

**На тренировочном этапе (7 и 8 год обучения):****Знать:**

- Сложные приемы техники и совершенствование ранее освоенных в соревновательных условиях;
- Правила исполнения фигур по соответствующим классам мастерства
- знать основные правила и положения Союза танцевального спорта России

**Уметь:**

- логически грамотно выстраивать танцевальные вариации
- исполнять усложненные хореографические композиции

**На этапе СС (9 год обучения)****Знать:**

- Правила проведения соревнований;
- Структуру проведения тренировочного процесса.

**Уметь:**

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП (правильно подбирать основные упражнения, составлять простейшие комбинации)
- уметь правильно демонстрировать, обучать технике упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений
- уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы для различных частей урока: разминка, основная и заключительная часть

**Подведение итогов реализации программы.**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся является участие обучающихся в городских, областных, Всероссийских соревнованиях, Первенствах УрФО, Чемпионатах России по танцевальному спорту, выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся.

**Формы и способы подведения итогов**

Формами подведения итогов являются: промежуточная и итоговые контрольно-переводные испытания. Для проверки результатов обучения проводятся тесты, анализируется участие в соревнованиях.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Рекомендуемое распределение учебных часов по группам подготовки и содержанию программного материала по образовательной предпрофессиональной программе отделение танцевального спорта**

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

В процессе реализации программы по танцевальному спорту предусмотрены следующие объемы обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;
- хореография в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организацию показательных выступлений обучающихся.

## 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим работы Детско-юношеской спортивной школы регламентируется Законом Российской Федерации «Об образовании», Уставом ДЮСШ, Типовым положением об образовательных учреждениях дополнительного образования детей, санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для учреждений дополнительного образования, на основе нормативных актов Министерства спорта в РФ.

–Подготовка обучающихся ведется 52 недели в году учебно-тренировочных занятий, из них (40 недель в условиях тренировочных занятиях; 3 недели участие в тренировочных мероприятиях; 3 недели работа по групповым или индивидуальным планам самоподготовки).

–форма обучения - очная, 2 смены.

–начало учебного года – 1 сентября;

–окончание учебного года согласно учебного плана на текущий учебный год.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

### 3.1. Срок и объём усвоения образовательной программы на этапе подготовки:

I Этап – начальный – 3 года;

II Этап – тренировочный – 5 лет;

III Этап – спортивного совершенствования – 1-3 год. Максимальный возраст пребывания спортсменов в группах по предпрофессиональной программе может не ограничиваться в зависимости от выполнения программы по спортивной подготовке вида спорта «танцевальный спорт».

**Начальный этап:** Группа начальной подготовки 1-го года обучения.

Предельный объём часовой нагрузки в группе начальной подготовки первого году обучения 276 часов, при 6 часах занятий в неделю.

Этап – начальной подготовки 2 и 3 года обучения.



Предельный объем часовой нагрузки в группе начальной подготовки первого году обучения 414 часов, при 9 часах занятий в неделю.

**Тренировочный этап:** Тренировочная группа 1-го года обучения.

Предельный объем часовой нагрузки в группе начальной подготовки первого году обучения 460 часов, при 10 часах занятий в неделю.

Этап – тренировочный 2 года обучения.

Предельный объем часовой нагрузки в группе начальной подготовки первого году обучения 552 часов, при 12 часах занятий в неделю.

Этап – тренировочный 3 года обучения.

Предельный объем часовой нагрузки в группе начальной подготовки первого году обучения 664 часов, при 14 часах занятий в неделю.

Этап – тренировочный 4 года обучения.

Предельный объем часовой нагрузки в группе начальной подготовки первого году обучения 736 часов, при 16 часах занятий в неделю.

Этап – тренировочный 5 года обучения.

Предельный объем часовой нагрузки в группе начальной подготовки первого году обучения 828 часов, при 18 часах занятий в неделю.

**Этап спортивного совершенствования:** Предельный объем часовой нагрузки в группе начальной подготовки первого году обучения 1104 часов, при 24 часах занятий в неделю.

### **3.2 Продолжительность учебной недели**

Продолжительность учебной недели – согласно расписания. Выходной варьируется в течение недели, согласно расписания тренировочных занятий.

### **3.3 Продолжительность занятий.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МАОУ ДО ДЮЦ «КДТ им.А.М.Кижеватова». Продолжительность занятия регламентируется локальными актами ДЮЦ, согласно действующему законодательству.

Максимальный объем учебно-тренировочных занятий, на начальном этапе подготовке 3-4 занятия в неделю. На тренировочном этапе до двух лет 4 занятия в неделю, свыше двух лет 6 занятий в неделю. На этапе спортивного совершенствования 8-10 занятий в неделю.

При объединении в одну группу занимающихся по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Предельный объем учебно-тренировочной работы на этапах обучения (часов в неделю):

- этап начальной подготовки до года – 6 часов.
- этап начальной подготовки свыше года – 9 часов.
- учебно-тренировочный этап 1 года – 10 часов.
- учебно-тренировочный этап 2 года – 12 часов.
- учебно-тренировочный этап 3 года – 14 часов.
- учебно-тренировочный этап 4 года – 16 часов.
- учебно-тренировочный этап 5 года – 18 часов.
- этап спортивного совершенствования – 24 часа.

### **3.4 Режим работы в летний период**

Занятия с обучающимися в каникулярный период проводятся по временному расписанию занятий, плану работы ДЮСШ, в рамках спортивно-оздоровительного лагеря дневного пребывания, проведения учебно-тренировочных сборов.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Многолетняя подготовка спортсменов делится на несколько этапов. На каждом этапе спортивного обучения поставлены задачи с учетом возраста обучающихся, их физического и интеллектуального развития. Программный материал разделен на разделы, но в связи со спецификой учебно-тренировочных занятий по танцу, границы тем несколько сглаживаются. То есть на одном занятии могут изучаться элементы народного, историко-бытового, бального и спортивного танца. Педагог строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостность педагогического процесса, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы учащихся.

**Этап начальной подготовки** - выявление задатков и способностей детей; всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники танцевальных базовых движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивным танцем.

**Этап учебно-тренировочной подготовки** - всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (умение самостоятельно работать и соревноваться); развитие специальных физических качеств на базе повышения общей и специальной физической подготовленности, освоение усложненных танцевальных фигур и соединение их в композицию.

**Этап спортивного совершенствования** – период достижения мастерства - это определенный уровень физического развития, психологической и музыкально-эстетической подготовленности спортсмена, обеспечивающие способности исполнять фигуры и танцы высокой степени сложности, период достижения первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС). Целью этапа спортивного совершенствования является достижение высоких результатов на официальных соревнованиях: Первенства и Чемпионаты Федеральных округов, России, Международные соревнования, Всероссийские соревнования.

**4.1. В разделе теория и методика физической культуры и спорта** приводится теоретический материал по разделам подготовки, который содержит минимум необходимых знаний. Психологическая подготовка отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с обучающимися различных учебных групп. Психологическая подготовка имеет огромное значение для танцоров спортсменов, т.к. особенностью спортивных танцев является то, что это парный вид спорта, он предполагает тесное сотрудничество и полное взаимопонимание спортсменов при работе в паре. Психологическая подготовка служит важным условием решения задач в системе многолетней подготовки спортсменов. Содержание психологической подготовки составляет воспитание морально-волевых качеств, в условиях напряженной спортивной борьбы.

**4.2. Общая физическая подготовка** направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармонического развития танцора, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства. Большое значение имеет физическая подготовка в спортивных достижениях, т.к. она тесно связана с технико-тактической и психологической подготовкой танцоров. Без достаточно высокого уровня координации движений, гибкости, силы, быстроты, невозможно танцору успешно применить тот или иной обязательный технический элемент данной программы класса, что ведет к неправильному техническому запоминанию движений, мешает включить в схему более сложный эффективный элемент, который делает танец данной пары неповторимым, оригинальным, выделяющим ее на паркете из числа соревнующихся пар. Выносливая пара всегда сможет тактически правильно распределить силы во время длительных соревнований и в финале показать высокий уровень танцевания.

Тренер самостоятельно выбирает формы и методы работы, нагрузку согласно возрасту и уровню подготовленности учащихся.

**4.3. Специальная физическая подготовка** это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для танцоров спортивных бальных танцев. Каждый танец имеет свои особенности, и характер движений присущ только данному танцу, в тоже время характер действия танцоров имеет много общего с ациклическостью, разнообразностью, переменностью интенсивности нагрузки. Продолжительность деятельности в таких условиях

требует развития специфической выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и прыгучести.

**4.4. В раздел хореографическая подготовка.** Занятия хореографией необходимы для формирования правильной осанки, укрепления мышц спины, ног, совершенствования координации движений, что благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. "*Введение в предмет, история хореографического искусства и балльного танца*" представляет собой теоретический обще развивающий курс хореографического искусства с практической направленностью. Это цикл бесед, лекций и практических занятий по искусству балльной хореографии и историко-бытовому танцу.

**4.5. Техничко-тактическая (специальная) подготовка** делится на три основные части, которые органично связаны между собой:

1. Музыкальная грамота
2. Танцевальная азбука
3. Спортивные танцы

На каждом этапе обучения спортсмены должны овладеть определенным объемом знаний по каждому из упомянутых разделов, а также овладеть определенным минимумом умений и навыков.

В ходе соревновательной подготовки спортсмены демонстрируют уровень приобретенных теоретических и практических умений.

В первую часть "*Музыкальная грамота*" включены основные сведения и понятия, которые необходимо знать для общего развития и грамотного сознательного подхода к музыкальному сопровождению. Практические занятия этого раздела способствуют развитию музыкальности, чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку.

Во вторую часть "*Танцевальная азбука*" включены сведения и понятия, которые надо знать для сознательного восприятия танцевального материала. Здесь же даны различные упражнения, обеспечивающие общее развитие двигательного аппарата и выработку хорошей осанки, гибкости и специальных технических навыков. Поскольку специальные упражнения не имеют разработанной терминологии, большинство упражнений именуется по названию фигур, которые являются и основной составной частью.

Кроме этого, в упражнениях для европейских танцев, где многие фигуры имеют в своей основе квадратное построение, употреблены такие термины, как "правый и левый квадрат, большой квадрат, развернутый квадрат и открытый развернутый квадрат". Упражнения построены так, что занимают 1-2 такта и могут повторяться непрерывно любое количество раз.

Все вопросы методики относительно изучения отдельных элементов и фигур каждого танца даются непосредственно в процессе изучения элементов и фигур.

В данный раздел включена *соревновательная подготовка*, в ходе которой спортсмены показывают приобретенные знания и умения. Для каждого спортсмена важно регулярно участвовать в соревнованиях различного уровня в соответствии с уровнем его подготовки. Класс мастерства ("Е", "Д", "С", "В", "А") присваивается спортсмену только по результатам соревнований.

**4.6. В разделе Восстановительные мероприятия** содержится широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

**4.7. Участие в соревнованиях** обучающиеся показывают приобретенные знания и умения в условиях городских, областных, зональных, региональных и всероссийских спортивных мероприятиях.

**4.8. В разделе Инструкторская и судейская практика** представлен содержанием инструкторской и судейской практики для учащихся учебно-тренировочных этапов и этапов спортивного совершенствования.

**4.9. Медицинское обследование.** Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется специалистами медицинского учреждения.

К занятиям допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача-педиатра обязательна, предоставляется в начале учебного года.

**4.10.** Раздел **Контроль и зачетные требования** включает комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся; организацию и методические указания по проведению тестирования; задачи, методы и организацию медицинских обследований.

**4.11. Тренировочные сборы, спортивно-оздоровительный лагерь** (3 недели), тренировочные сборы проводятся на выезде за пределами города, так и на базе ДЮЦ.

**4.12. Работа по групповым и индивидуальным планам** (3 недели) Работа в учебных группах проводится по временному расписанию и плану работы на период летней кампании, согласно муниципальному заданию учреждения. Индивидуальные планы подготовки спортсмена разрабатываются тренером-преподавателем.

## **5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Принципы спортивной подготовки**

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. **Общепедагогические принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и прогрессирования.

2. **Спортивные:** направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, комплексности, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок.

3. **Методические:**

- опережающие развитие физических качеств по отношению к специальной технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- соразмерности - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать физическую и тактическую подготовку;

- избыточности - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные композиции большего количества трудных, оригинальных элементов;

- моделирования - широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- централизации - подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса учитываются оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправлять всегда труднее, чем предупреждать.

Таблица 3

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятия	Форма подведения итогов
<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
<b>Общая физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - скакалки, мячи, обручи.	врачебный, педагогический контроль.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	врачебный, педагогический контроль.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	врачебный, педагогический контроль; - участие в спортивно-массовых мероприятиях.
<b>Хореографическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический;	- фотографии; - рисунки; - учебные и	- врачебный, педагогический контроль.

	- групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь.	
<b>Восстановительные мероприятия</b>	- групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь.	- дневник самоконтроля ; - журнал учета групповых программ, врачебный и педагогический контроль.
<b>Участия в соревнованиях</b>	- групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь.	- протоколы соревнования
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	- протоколы соревнования ; педагогический контроль.
<b>Контроль и зачетные требования</b>	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	-протокол итоговых испытаний, -журнал учета групповых программ.
<b>Медицинское обследование</b>	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	мед.справка
<b>Тренировочные сборы</b>	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь.	- врачебный, педагогический контроль; -журнал учета групповых программ.
<b>Самостоятельная работа по индивидуальным планам</b>	индивидуальная	- самостоятельный показ.	индивидуальный план	- дневник самоконтроля .

## 6. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения по предпрофессиональной программе проводятся контрольно-переводные нормативы.

Вступительные испытания состоят из 3 упражнений.

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 6 баллов. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива; 2 балла – норматив; 3 балла – выше норматива.

Обучающие сдавшие вступительные испытания по ОФП и СФП и набравшие в сумме 6 баллов или больше за 3 упражнения переводятся в этап начальной подготовки предпрофессиональной программы.

Обучающие набравшие в сумме меньше 6 баллов за 3 упражнения остаются повторно в группе того же года обучения.

Основными показателями танцевальной культуры, эстетической воспитанности учащихся, прошедших полный курс обучения можно считать:

- технически грамотное и музыкально выразительное исполнение спортивного танца;
- благородство манеры исполнения танца, соблюдение этикета,
- искренность передачи танцевального образа;
- осмысленное отношение к танцу, как к художественному произведению, отражающему чувства и мысли, национальную специфику;
- понимание единства формы и содержания в танце;
- понимание выразительности отдельных элементов танца и музыки в передаче определенного содержания;
- эмоциональное восприятие хореографического искусства в целом;
- способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение.

Первичный контроль – проводится в начале обучения (август-сентябрь)

Цель: определить какими способностями, знаниями, умениями обладают поступающие дети, объективно определить перспективность их обучения спортивному танцу и правильно сформировать группы для продуктивного обучения и грамотного освоения программного материала в целом.

В данной программе предлагаются следующие критерии:

1. критерии оценки физических данных
2. критерии оценки музыкальных способностей
3. критерии оценки освоения изученных элементов спортивных танцев (для детей, имеющих подготовку)

Промежуточный контроль – полугодовые зачеты по изучаемым дисциплинам (тестирование). Проводится 1 раз в год (декабрь-январь)

Цель: определить степень освоения образовательной программы. Включает в себя тестирование по общефизической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Итоговый контроль – экзамены по изучаемым дисциплинам (тестирование) проводится 1 раз в год (май-июнь)

Цель: определить уровень освоения образовательной программы, выявить наиболее способных спортсменов, спланировать индивидуальную работу с обучающимися. Включает в себя тестирование по общефизической, специальной физической подготовке.

Данные формы контроля позволяют сделать выводы, проанализировать и скорректировать при необходимости используемые методики и само построение учебного процесса.

## 6.1. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица №4

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики	Девочки
1	Прыжок в длину с места (см)	115	110
2	Равновесие на одной ноге, другая нога согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения, сек.)	4	5
3	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	7	5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица №5

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши	Девушки
1	Бег на 20 м. (сек.)	4,5	4,8
2	Прыжок в длину с места (см.)	140	130
3	Подъем туловища из положения лежа (раз./мин.)	35	20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица №6

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики	Девочки
1	Бег на 20м (сек.)	3,8	4,4
2	Прыжок в длину с места (см.)	200	175
3	Подъем туловища из положения лежа (раз./мин.)	47	40

## 6.2. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование)

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материала (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительные результатов;



- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

### **6.3. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы, порядок проведения которой регламентируется нормативно-локальным актом учреждения.

Лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы об образовании и (или) о квалификации, образцы которых самостоятельно устанавливаются организациями, осуществляющими образовательную деятельность. Документ об образовании и о квалификации, выдаваемый лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, подтверждает получение предпрофессионального уровня образования и квалификации по направлению спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

### **6.4. Требования к комплектованию групп по этапам и условия перевода на следующий год и этап обучения**

**Этап начальной подготовки.** На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься избранным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники данного вида спорта, выполнение контрольно-переводных нормативов.

**Тренировочный этап.** На учебно-тренировочный этап подготовки на конкурсной основе принимаются обучающиеся, прошедшие начальную спортивную подготовку не менее одного года, выполнившие нормативные требования по общефизической и специальной подготовке и получившие медицинский допуск к занятиям видом спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

**Этап спортивного совершенствования.** На этап спортивного совершенствования обучающиеся не зачисляются, а переводятся с предыдущего этапа подготовки (тренировочного этапа), либо переводом из других ДЮСШ или ТСК, при наличии классификационной и разрядной книжек.

По окончании обучения спортсмен получает документ о предпрофессиональном образовании.

### **6.4. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов один-два раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств,



	упражнений на развитие состояние различных органов и систем организма.								
Общая и специальная физическая подготовка	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, силы, выносливости, равновесия.	+	+	+	+	+	+	+	+
Режим, питание и гигиена	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.		+	+	+	+	+	+	+
Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.		+	+	+	+	+	+	+
Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.		+	+	+	+	+	+	+
Рождение и развитие избранного вида спорта	История вида спорта. История каждого изучаемого танца, его принадлежность к Европейской или Латинско-американской программе	+	+	+	+	+			
Психологическая подготовка	Психологические особенности вида спорта, психические особенности спортсмена. Психологическая подготовка:	+	+	+	+	+	+	+	+

	-базовая -к тренировкам -к соревнованиям								
Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.				+	+	+	+	+
Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.		+	+	+	+	+	+	+
Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы музыкальной грамоты	Понятие о содержании и характере музыки. Связь музыки и моторных реакций человеческого тела. Музыкальные размеры, темпы и длительности изучаемых танцев.	+	+	+	+	+	+	+	+
Танцевальная азбука	Ритмика и ее роль в обучении современного бального танца. Основные позиции ног, рук, и другие основные понятия	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивный танец	Правила исполнения фигур в изучаемых танцах. Правила составления композиций.	+	+	+	+	+	+	+	+
Организация и проведение соревнований	Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям.	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила ФТСР	Понятие о возрастных категориях, классах мастерства. Правила проведения соревнований.		+	+	+	+	+	+	+

## 7.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие физических качеств без учета специфики избранного вида спорта. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей.

В настоящее время выделяют 6 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

5. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

6. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, спортивные и подвижные игры.

Специальные упражнения:

–на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

–на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

–на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

–на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

–на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

–на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Развитие выносливости – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Средства развития выносливости:

–Бег, кросс, плавание;

–15-20 минутные комплексы аэробики;

–танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;

–прыжки со скакалкой;

–исполнение соревновательных композиций с небольшими интервалами отдыха.

**Основными методами ОФП являются:** повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

**Формы организации занятий по ОФП:**

–комплекс специальных упражнений;

–в виде круговой тренировки;

–в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;

2. на гибкость;

3. на быстроту;

4. на координацию;
5. на равновесие;
6. на силу;
7. на выносливость.

Осуществляя и оценивая ОФП важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств:

Таблица №8

Дошкольный и младший школьный возраст	7-10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	11-14	Сила, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	15 лет и старше	Сила и выносливость

#### - Упражнения ОФП

##### *легкоатлетический бег*

непрерывный (равномерный или дистанционный), повторный, переменный и спринтерский бег, прыжки ( в длину с места, вверх со взмахом руками, прыжки в упоре лежа).

##### *упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

атлетическая гимнастика - упражнения с утяжелителями; различные прыжки со скакалкой и без с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки на месте и с продвижением на одной и двух ногах; прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета; прыжки с глубокого приседа; прыжки в глубину с различной высоты.

*упражнения для развития гибкости и амплитуды, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве* наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой); махи в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

***спортивные, подвижные игры, способствующие развитию различной чувствительности по перемене времени и пространства эстафеты.*** Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности юного спортсмена, развития его двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей). Подвижные игры способствуют развитию технико-тактического взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Изучение и совершенствование техники элементов спортивной аэробики базовые шаги; разнообразные виды передвижений; простейшие комбинации. Антистрессовая гимнастика - простейшие элементы йоги.

#### 1. Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:
  - а) выполнение упражнений определенное количество раз или;
  - б) предельное количество - "до отказа";
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

## 2. Быстрота и методика ее развития

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
  - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
  - б) выбора - что сделать?
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Выполнение заданий "за лидером";
2. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
3. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околоредельной скоростью, сериями;
4. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

## 3. Координация и ловкость. Методика их развития

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость

измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

- повторный;
- переменный;
- необычных исходных положений;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

#### 4. Гибкость и методика ее развития.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощи партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

#### 5. Функция равновесия и методика ее развития

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие - в движениях.



Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

#### 6. Выносливость и методика ее развития

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Правила развития выносливости:

- Работа на фоне утомления;
- Постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

#### 7.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

##### 7.3.1 Упражнения (СФП)

1. Упражнения на выворотность;
2. На сформированность координации движения;
3. Развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия);

4. На осанку;
5. Упражнения на пластику.

#### Стретчинг на ковриках

1. Упражнения на гибкость;
2. Упражнения на растяжку мышечного и связочного аппарата;
3. Упражнения на укрепление мышц двигательного аппарата.

#### Классический экзерсис

1. Позиции ног
2. Позиции рук.

Постановка рук - это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях, принятых в классическом танце. Изучение начинается с подготовительного положения и позиций на середине зала. Прежде чем изучать позиции рук, надо усвоить положение кисти руки: пальцы сгруппированы, кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге среднего пальца.

В классическом танце приняты 3 позиции рук. Они изучаются на середине зала при первой полувыворотной позиции ног. Корпус подтянут, плечи опущены и раскрыты, положение головы en face. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения.

#### Позы классического танца

##### Прыжки

##### Вращения

С первых занятий следует вырабатывать правильный толчок пятками от пола, учить в момент прыжка вытягивать колени, подъем пальцы. Во время прыжка первоначально руки держат на талии, затем переводят в подготовительное положение. Необходимо следить за корпусом, руками; живот и ягодичные мышцы подтянуты.

Прыжки выполняются в 1-й позиции на 1/8 такта ( на "затакт" - demi-plie). Музыка острая, staccato.

Прыжки классического танца крайне разнообразны и подразделяются на 4 вида:

- с обеих ног на обе;
- с обеих ног на одну;
- с одной ноги на другую;
- комбинированные.

#### Элементы народно-сценического танца

Народно-сценический танец как предмет, предусматривает приобщение учащихся к богатству национального танцевального и музыкального народного творчества, их музыкально-эстетическое воспитание. Народный танец является одним из действенных средств приобщения подрастающего поколения к богатству танцевального и музыкального творчества. Он дает возможность учащимся почувствовать свою национальную принадлежность, познакомиться и проникнуть в образную сущность танцевальной культуры других народов.

##### **Теория.**

Знакомство учащихся с национальными особенностями народных танцев, народными обрядами, традициями. Специфика танцевальных шагов, бега, положений и позиций рук и ног.

##### **Практика.**

Положение рук (подготовительное, на поясе, I, II, III); упражнения на постановку корпуса.

Танцевальные элементы:

- выставление ноги на каблук вперед, в диагональ;
- простой шаг с носка и с каблука;
- ковырялочка;
- приставные шаги;

- притопы и хлопки;
- галоп ( с поворотом и без него) ;
- переменный ход;
- позиции рук в парных и массовых танцах;
- веревочка (двойная и одинарная);
- поклоны;
- открывание и закрывание рук;
- бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах;
- подскоки на месте, с продвижением вперед и вокруг себя.

По усмотрению педагога можно изучить любой из танцев: русский, белорусский, народов Прибалтики, так как они не очень сложны технически. Композиции этих танцев, их игровое содержание помогают развивать координацию и выносливость.

#### Актерское мастерство

Актерское мастерство в данном случае подразумевает развитие творческих и актерских способностей учащихся, научить осмысленному выполнению движений и поз, и также манере исполнения танцев. Учащимся необходимо сразу внушить, что ритмическое хождение парами - еще не танец. Дети должны сознательно делать все движения, понимая, что и как они танцуют. Педагог воспитывает у них чувство позы, умение выполнять заданный рисунок танца, манеру и стиль исполнения.

### 7.4. Техничко-тактическая подготовка для всех групп обучения

Музыкально-ритмические характеристики танцев

Таблица 9

Название танца	Муз. размер	темп	Ритмические раскладки и длительности	Ударные доли
Медленный вальс	3/4	29-30	1 2 3 М Б Б М Б Б М М 1/4 1/4 1/4 1/4 1/8 1/8 1/4 1/8 1/8 1/4 1/4	1
Танго	2/4	32-34	М М Б Б М Б Б Б Б Би Б 1/4 1/4 1/8 1/8 1/4 1/8 1/8 1/8 1/8 1/16 1/16 1/16	1,2
Венский вальс	3/4	60	1 2 3 1/4 1/4 1/4	1
Медленный фокстрот	4/4	29-30	ММ ББМ МББ ББББ БББББМ 1/2 1/2 1/4 1/4 1/2 1/2 1/4 1/4 1/4 1/41/41/4 1/41/41/41/41/41/4 1/2	1,3
Быстрый фокстрот (квик стэп)	4/4	50/52	ММ ББМ МББ ББББ МБиБ 1/2 1/2 1/4 1/4 1/2 1/2 1/4 1/4 1/4 1/4 1/4 1/4 1/2 1/8 1/8 1/4	
Самба	2/4	50-52	1 а 2 1 а 2 а 1 а 2 МББ ББМ МБББББББММ ММББМ 1/4 восьмые 1/4 1/4 1/4 1/4 1/8 1/8 1/4	2
Румба	4/4	26-27	Б Б М 2 и 3 4 1 1/4 1/4 1/2 1/8 1/8 1/4 1/4 1/4	4
Ча-ча-ча	4/4	30-32	2 3 4 и 1 2 и 3 и 4 и 1 2 и 3 4 и 1 1/4 1/4 1/8 1/8 1/4 восьмые 1/4 1/81/81/41/81/81/4	1
Пасодобль	2/4	60	1 2 1 и 2 1 а 2 а 1 а 2 1/4 1/4 1/8 1/8 1/4 3/16 1/16 4/16 1/16 3/16 1/16 3/16	1
Джайв	4/4	41-44	1 2 3 а 4 (3 а 4) 1 а 2 3 а 4 3 а 4 1 2 3 4 5 6 ББББ ММММ ММББМ ББББББ 1/41/41/4/14 1/21/21/21/2 1/21/21/41/41/2 Б БМ Б БМ	1, 3 или 2,4 или 1,2,3,4

			1/41/41/21/41/41/2	
--	--	--	--------------------	--

### Практические умения и навыки

Развитие музыкальности путем прослушивания и анализа содержания и построения музыки изучаемых и других танцев, определение на слух музыкального размера и ритма. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущение сильных и слабых долей такта (отхлопывание ритмов изучаемых фигур без музыки и с музыкой; дирижирование).

#### 7.4.1. Тактическая подготовка

Одна из труднейших задач работы тренера-преподавателя – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Главная задача спортивной тактики - наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной цели. Основное средство для этого - техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

1. Тактическая подготовка складывается из приобретения теоретических знаний в области тактики и практического овладения ими.

2. Задачи тактической подготовки: а) изучение общих положений тактики; б) изучение мест предстоящих соревнований, других внешних условий; в) обучение сознательному подходу к разумному использованию своих возможностей; г) анализ участия в соревновании, эффективности тактики, учет ошибок. Источники знаний в области тактики многообразны: специальная литература, лекции, беседы, наблюдения на соревнованиях, практические занятия, их анализ

#### 7.5. Хореографическая подготовка

Содержание раздела включает следующие дидактические единицы:

- позиции рук и ног.
- упражнения на осанку.
- упражнения на равновесие.
- танцевальные шаги.

Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Шаги «Полька», «Галоп». Комбинации из изученных танцевальных шагов.

-гибкость. Упражнения для стоп. *Battement* вперед сильной вытянутой ногой. *Battement* назад сильной вытянутой ногой. Положение «бабочка», «складочка» с вытянутыми стопами. Упражнение на развитие гибкости спины: «Лодочка», «Лягушка», «Мостик» с пола, «Бутон», растяжка на шпагат.

- чувства ритма. Ритмические танцы, специальные композиции и комплексы упражнений.

- игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Музыкально-подвижные игры.

Основные элементы классического экзерсиса.

#### 7.6. Психологическая подготовка ( для всех учебных групп)

*Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:*

- Воспитание моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств.

- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности пары.
- Адаптация к условиям соревнований.
- Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления.

*Средства психологической подготовки:*

- Средства идеологического воздействия.
- Специальные знания в области психологии, технике и тактики спортивных танцев.
- Личный пример тренера.
- Обсуждение в коллективе.
- Проведение совместных занятий малоподготовленных спортсменов с более подготовленными.
- Проведение тренировки на фоне усталости.
- Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
- Соревновательный метод.

### 7.6.1. План-схема психологической подготовки

Таблица 10

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения, наказания
	3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	То же
	4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
	5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: -изменение мыслей по желанию; -подчинение самоприказу; -успокаивающая и активизирующая разминка; -дыхательные упражнения;	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов

	-психорегулирующая тренировка -успокаивающий и активизирующий массаж	
	7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в танцевальном спорте: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
Специально-подготовительный	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Конкретизировать задачи по мере необходимости
	2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед выходом на соревнования, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, учебных соревнований
	5. Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи
	2. Сохранение нервно-психической свежести,	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих

	профилактика нервно-психических перенапряжений	мероприятий
	3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	4. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные мероприятия

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок имеют преимущественное значение.

В годичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов. В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

– в вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, в подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств;

– в основной – совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов. В ходе тренировки особенно при состоянии значительного утомления спортсменов необходима особая корректность поведения тренера.

– в заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Важным фактором является выявление и учет при планировании учебно-тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как мононофильность, сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

### 7.6.2. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

–общая психологическая подготовка к соревнованиям (проводится в течение всего года).

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке.

–специальная психологическая подготовка к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

### 7.7. Восстановительные мероприятия ( для всех учебных групп)

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

#### Педагогические:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро-циклах
- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и не традиционных
- индивидуализация тренировочного процесса
- адекватные интервалы отдыха
- дни профилактического отдыха

#### Психологические:

- создание положительного эмоционального фона тренировки
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам
- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы
- психорегулирующая тренировка
- отвлекающие мероприятия: чтение литературы, просмотр видео материалов, культурно-массовые мероприятия

#### Гигиенические:

- рациональный режим дня
- тренировки преимущественно в благоприятное время суток (с 8.00 до 20.00); в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки, допустимы и целесообразны в подготовительном периоде
- режим питания; использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки
- гигиенические процедуры
- удобная обувь и одежда

#### Медико-биологические (физио-терапевтические средства):



- душ, ванны, бани, массаж
- спортивные растирания
- прогулки на свежем воздухе

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

## 7.8 Построение тренировочного занятия

Занятие имеет определенную структуру:

1. Вводная часть – подготовка организма к выполнению нагрузок основной части.
2. Основная часть: используются подводящие упражнения, составляются и разучиваются технические элементы и композиции, а также происходит последующее объяснение техники выполнения технических элементов, совершенствуются изученные композиции.
3. Заключительная часть – выполнение технических элементов под музыку и совершенствование композиции в танце. Тренировку или соревнования по спортивным бальным танцам необходимо начинать с соответствующей *разминки*. *Отсутствие разминки является основной причиной травм на тренировках и соревнованиях по спортивным бальным танцам.*

Каждая тренировка по спортивным бальным танцам вне зависимости от возраста и уровня подготовки танцора должна включать в себя пять стадий:

1. Разминка;
2. Растягивания;
3. Разогревания;
4. Тренировка;
5. Остывание и растягивание.

Теперь остановимся подробнее на каждой из этих стадий тренировки по спортивным бальным танцам.

*Разминка (около 5 минут)*

Наиболее подходящими упражнениями на этапе разминки перед тренировкой по спортивным бальным танцам являются *легкий бег, прыжки, подскоки* и т. д. Разминаться необходимо до «первого пота». Это способствует согреванию и увеличению эластичности мышц и связок, увеличению выделения в суставах секрета, уменьшающего трение.

*Растягивания (5-10 минут)*

Упражнения на гибкость способствуют *расслаблению мышц*. Во время выполнения упражнений *не должно возникать болезненных ощущений*. Следует доходить до точки напряжения и удерживать себя в этом положении *от 30 секунд до 1 минуты*. Нужно учитывать, что с возрастом гибкость в теле танцора уменьшается, и время на «растяжку» перед тренировкой по спортивным бальным танцам приходится увеличивать.

*Разогревание (10 минут)* можно считать первой частью тренировки по спортивным бальным танцам. Работа на этом этапе напоминает основную, но совершается «вполтемпа» или «вполсилы». На этой стадии тренировки по спортивным бальным танцам можно проверить свою хореографическую подготовку и некоторые технические моменты.

#### *Тренировка*

Здесь каждая танцевальная пара следует своему графику тренировок по спортивным бальным танцам. Это может быть как практика, так и самостоятельная техническая тренировка.

#### *Остывание и растягивание при остывании (5+5 минут)*

Не следует прерывать активную деятельность внезапно. Спокойные движения, шаги, легкий бег помогут постепенно остыть и избежать головокружения, обморока и каких-либо изменений в работе сердечно-сосудистой системы после занятий спортивными бальными танцами. Растягивание при остывании представляет собой сокращенный вариант первого растягивания, его выполнение препятствует слишком быстрому уплотнению мышц после тренировки. Большинство танцоров уделяют недостаточно внимания *общей физической подготовке* в спортивных бальных танцах.

### **Заключение**

Каждое занятие должно являться звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности обучающихся, возрастных особенностей.

Важнейшим требованием современного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Занятия по общефизической подготовке лучше проводить в основном на открытом воздухе. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей обучающихся этапа начальной подготовки тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на занятии развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения методов

стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как обучающиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод

стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей: Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры для развития физических способностей и формирования двигательных навыков.

Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний

и распоряжений тренера-преподавателя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Контроль и оценка на этапе начальной подготовки применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление обучающегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Тренер-преподаватель должен обеспечить каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по общефизической подготовке уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста и параллельных групп, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

### **Возрастные категории и классы мастерства спортсменов по танцевальному спорту**

Возрастная категория, класс мастерства являются основными системообразующими категориями построения учебно-тренировочного процесса.

В соответствии с правилами СТСП введены возрастные категории:

"Дети-1" - 9 лет и моложе, классы "Е", "Д"

"Дети-2" - 10-11 лет, классы "Е", "Д", "С"

"Юниоры-1" - 12-13 лет, классы "Е", "Д", "С", "В"

"Юниоры-2" - 14-15 лет, классы "Д", "С", "В", "А"

"Молодежь" - 16-18 лет, классы "Д", "С", "В", "А", "S"

Класс мастерства - это определенный уровень физического развития, психологической и музыкально-эстетической подготовленности спортсмена, обеспечивающие ему способность исполнять фигуры и танцы, определенной степени сложности на различных этапах учебного процесса. Класс мастерства ограничен правилами спортивного костюма и правилами допустимых танцев и фигур.

### **Примерное соответствие классов мастерства периодам подготовки**

*Таблица 15*

Период подготовки	Класс мастерства
НП 1 года обучения	«Н»
НП 2 года обучения	«Н», «Е»
НП 3 года обучения	«Е»
УТ 1 года обучения	«Е», «Д»
УТ 2 года обучения	«Е», «Д»
УТ 3 года обучения	«Е», «Д», «С»
УТ 4 года обучения	«Е», «Д», «С», «В»

УТ 5 года обучения	«Е», «Д», «С», «В», «А»
Спортивное совершенствование	«С», «В», «А»

Класс мастерства присваивается спортсмену только по результатам соревнований. Подсчет очков, на основании которых осуществляется переход из одного класса в другой для всех спортсменов, производится в соответствии с правилами СТСП «О возрастных категориях и классах мастерства спортсменов». Начисление очков производится отдельно для каждого спортсмена в паре, в соответствии с его классом мастерства и местом, занятым в соревновании.

#### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 июня 2012 г. № 504 "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей."
4. Нормативные документы Союза танцевального спорта России.

## Список литературы

1. Алекс Мур Пересмотренная техника европейских танцев. 10-е дополненное издание. – Лондон, 1970
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть, - М.,1985
3. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца.- СПб.,
4. Барышникова Т. Азбука хореографии.- М.: Айрес Пресс,2000
5. Бекина С.И. Музыка и движение. - М.: Просвещение,1984
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- СПб: Лань,2000
7. Ванек М., Гошек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов//Психология и современный спорт.-М.,1982
8. Горбина Е.В. Михайлова м.А., Поем, играем, танцуем дома и в саду. - Ярославль: Академия развития,1998
9. Горбунов Г.Д. Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, №12,
10. Конорова В. Методическое пособие по ритмике.- М.,1972
11. Кулагина М.Е. Художественное движение. - М., 1993
12. Лалаян А.А. К вопросу о психологической подготовке спортсменов к соревнованию // I Всесоюзное совещание по психологии спорта. –М.,1956
13. Лалаян А.А. Основы психологической подготовки спортсмена: Доклады к симпозиуму по психологии спорта.- Ереван,1977
14. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец. – СПб.: УМЦ Аллегро,1993
15. Мельников В.М. Состояние некоторых перспектив развития основных направлений психологии спорта // Психол. Журнал № 3,1980
16. Пин Ю. Техника исполнения европейских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996
17. Пин Ю. Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996
18. Родионов А.В. Психологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса //Психология и современный спорт. – М., 1
19. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым, -М., 2000
20. Сильденкрайз М. Осознание через движение. – М., 1994
21. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии. – М.: московский институт культуры,1976
22. Туганкова О.В. Методика преподавания в школе танцев. – Л.:ВППШ Культуры,1988
23. Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон,1997
24. Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. Дополнение – Лондон, Москва,1998
25. Ханин Ю.А. Психология общения в спорте.- М., 1980