


Департамент образования культуры и спорта
Ненецкого автономного округа
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ненецкого автономного округа
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»

УТВЕРЖДЕНО:
Педагогическим советом
ГБУ ДО НАО
«Спортивная школа олимпийского
резерва «Труд» Протокол № 18

от «19» апреля 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО НАО
«Спортивная школа олимпийского
резерва «Труд»

С.С. Паромов

«19» апреля 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

возраст учащихся 6 - 17 лет

срок реализации программы – 5 лет

количество часов -222

ID- 109 номер программы в Навигаторе-

Тренер - преподаватель:
Будюк Михаил Юрьевич

Нарьян-Мар
2023 год

Содержание

| | |
|--|----|
| Содержание | 2 |
| Паспорт Программы | 3 |
| 1. Пояснительная записка | 4 |
| 2. Учебно-методический план | 11 |
| 2.1. Первый год обучения | 11 |
| 2.2. Второй год обучения | 12 |
| 2.3. Третий год обучения | 13 |
| 2.4. Четвертый год обучения | 14 |
| 2.5. Пятый год обучения | 14 |
| 3. Программный материал | 16 |
| 3.1. Теоретическая подготовка | 16 |
| 3.2. Практические занятия | 18 |
| 4. Материально-техническое обеспечение | 27 |
| Список литературы | 29 |

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

| | |
|--|---|
| Ф.И.О. автора/ авторов | Будюк Михаил Юрьевич |
| Полное наименование учреждения | ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» |
| Направленность Программы | физкультурно-спортивной |
| Продолжительность реализации Программы | 5 лет |
| Объём часов по годам обучения | 222 |
| Возраст учащихся | 6 - 17 лет |
| Цель программы | выявление талантливых учеников на всех этапах обучения, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, вовлечение максимального количества детей для занятий спортивными танцами, развитие двигательных умений и навыков, укрепление их здоровья. Воспитание гармоничной, социально активной личности. |
| Сроки реализации программы | 2023-2028гг |

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Танцевальный спорт» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020).
2. Федеральный Закон № 127 от 30.04.2021 года «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467.
5. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
6. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
7. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года.
9. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Устав образовательной организации.
11. Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной программы.
12. Другие локальные акты образовательной организации.
13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
14. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).
15. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

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

Спортивные танцы дают большие возможности для эстетического воспитания, а также развивают как хореографические, так и музыкальные способности. Спортивные танцы оказывают большое влияние на формирование

внутренней и внешней культуры человека, усвоение норм этики, развитие художественного вкуса.

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

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

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

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

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

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

Задачи программы:

- развитие интереса к систематическим занятиям спортивными танцами;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- развитие хореографических и музыкальных способностей;
- развитие уровня физической и умственной работоспособности;
- овладение навыками танцевальных движений;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Основные принципы программы являются:

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

2. Принцип преемственности: последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном

процессе преимущество задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

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

Программа предоставляет возможности обучающимся 6 - 17 летнего возраста, не получившим ранее практики занятий по спортивным танцам и имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям спортивными танцами, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Учебная работа ведется с января по декабрь включительно на основе данной программы и утвержденного учебного плана.

В группы принимаются обучающиеся, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Комплектование учебных групп производится по принципу - возраст, физическая и спортивная подготовленность. Формирование танцевальных дуэтов определяются педагогом и включают в себя такие показатели, как ритмичность, гибкость, двигательная активность, пропорциональность фигуры и др. Набор детей осуществляется согласно: заявлению родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья обучающегося и договора об оказании услуг. Рекомендуемый количественный состав групп – 15 человек, максимальный количественный состав группы 15 человек.

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

Подбор средств осуществляется на основе доступности, разностороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических

качеств. С этой целью проводятся различные упражнения: общеразвивающие, специальные.

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

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

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

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

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 6 до 17 лет. Он определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

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

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

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

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

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

- улучшение физических кондиций;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- рост личностного развития ребёнка;
- умение ребёнком оценивать свои достижения,
- продолжение обучения в учреждении.

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

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- Общефизическая подготовка: контрольные тестирования.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

2. Учебно-методический план

Примерный учебно-тематический план составлен на 37 недель.

| № п/п | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап | | | | |
|---------------------------------|---|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. | История развития вида спорта. | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Итого: | | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 117 | 107 | 100 | 94 | 86 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 45 | 49 | 53 | 55 | 59 |
| 3. | Техническая подготовка | 48 | 52 | 55 | 59 | 63 |
| 4. | Медицинское обследование | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5. | Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого: | | 216 | 214 | 214 | 214 | 214 |
| Годовая нагрузка (37 недели) | | 222 | 222 | 222 | 222 | 222 |

2.1. Первый год обучения

| № п/п | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| | | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | ВСЕГО |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | 2 |
| 3. | История развития вида спорта. | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 6 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | ВСЕГО |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 1. | Общая физическая подготовка | 12 | 13 | 13 | 14 | 12 | 13 | 14 | 13 | 13 | 117 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 45 |
| 3. | Техническая подготовка | 4 | 7 | 5 | 7 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 48 |
| 4 | Медицинское обследование | 2 | | | | | | | | | 2 |
| 5 | Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 4 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 24 | 25 | 23 | 26 | 20 | 23 | 26 | 23 | 26 | 216 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 24 | 26 | 24 | 26 | 222 |
| | | | | | | | | | | | |

2.2. Второй год обучения

| № п/п | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | ВСЕГО |
|----------------------|---|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | - | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | 2 |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | 2 |
| 3. | История развития вида спорта. | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 2 |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 8 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | ВСЕГО |
| 1. | Общая физическая подготовка | 12 | 12 | 11 | 12 | 11 | 13 | 12 | 12 | 12 | 107 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 4 | 6 | 7 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 49 |
| 3. | Техническая подготовка | 4 | 7 | 5 | 8 | 4 | 5 | 7 | 5 | 7 | 52 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 4 | Медицинское обследование | 2 | | | | | | | | | 2 |
| 5. | Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 4 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 24 | 25 | 23 | 25 | 20 | 23 | 25 | 23 | 26 | 214 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 24 | 26 | 24 | 26 | 222 |

2.3. Третий год обучения

| № п/п | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | ВСЕГО |
|----------------------|---|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | - | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | 2 |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | 2 |
| 3. | История развития вида спорта. | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 2 |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 8 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | ВСЕГО |
| 1. | Общая физическая подготовка | 10 | 11 | 12 | 11 | 11 | 12 | 10 | 11 | 12 | 100 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 5 | 6 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 53 |
| 3. | Техническая подготовка | 5 | 8 | 5 | 7 | 4 | 5 | 8 | 7 | 6 | 55 |
| 4 | Медицинское обследование | 2 | | | | | | | | | 2 |
| 5. | Тестирование с целью мониторинга физического развития | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 4 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| | обучающихся | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 24 | 25 | 23 | 25 | 20 | 23 | 25 | 23 | 26 | 214 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 24 | 26 | 24 | 26 | 222 |

2.4. Четвертый год обучения

| № п/п | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | ВСЕГО |
|----------------------|---|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | - | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | 2 |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | 2 |
| 3. | История развития вида спорта. | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 2 |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 8 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | ВСЕГО |
| 1. | Общая физическая подготовка | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 10 | 11 | 10 | 11 | 94 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 5 | 7 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 | 55 |
| 3. | Техническая подготовка | 5 | 7 | 6 | 8 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 59 |
| 4. | Медицинское обследование | 2 | | | | | | | | | 2 |
| 5. | Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 4 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 24 | 25 | 23 | 25 | 20 | 23 | 25 | 23 | 26 | 214 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 24 | 26 | 24 | 26 | 222 |

2.5. Пятый год обучения

| № | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | ВСЕГО |
|---|---------------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
|---|---------------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|

| п/п | ПОДГОТОВКА | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | - | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | 2 |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | 2 |
| 3. | История развития вида спорта. | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 2 |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 8 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | <u>9</u> | <u>10</u> | <u>11</u> | <u>12</u> | <u>1</u> | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | ВСЕГО |
| 1. | Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 10 | 9 | 8 | 10 | 11 | 10 | 10 | 86 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 5 | 8 | 6 | 8 | 5 | 6 | 6 | 8 | 8 | 59 |
| 3. | Техническая подготовка | 6 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 5 | 6 | 63 |
| 4. | Медицинское обследование | 2 | | | | | | | | | 2 |
| 5. | Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 4 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 24 | 25 | 23 | 25 | 20 | 23 | 25 | 23 | 26 | 214 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 24 | 26 | 24 | 26 | 222 |

3. Программный материал

3.1 Теоретическая подготовка

Тема: «Основы музыкальной грамотности»

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

Тема: «История танцевального спорта»

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

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

Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Личная гигиена спортсмена.

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

Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.

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

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

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

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

Тема: «Общая, специальная физическая подготовка спортсменов»

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

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

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

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

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

Тема: «Психологическая подготовка спортсменов»

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

Взаимосвязь психологической подготовкой со спортивными достижениями.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям танцевальным спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Тема: «Правила, организация и проведение соревнований»

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

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

Тема: «Самоконтроль в процессе занятий танцевальным спортом»

Значение и содержание самоконтроля при занятиях танцевальным спортом.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля спортсмена.

3.2 Практические занятия

Общая физическая подготовка (ОФП),

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

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

Примерные сенситивные (благоприятные)

периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| Рост | | | | | | | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | | | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | | | | | + | + | + | | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | | | + | + | + | + | + | | | | |
| Сила | | | | | | | | | + | + | + | | | |
| Выносливость (аэробные возможности) | | + | + | + | + | + | | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | | | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | |
| Координационные способности | | | | | + | + | + | + | | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | | | |

Материал для спортивно-оздоровительных групп

На данном этапе основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке (ОФП) и освоению двигательных навыков, характерных для танцевального спорта: освоение ритмики, координации движений, ориентирования в пространстве, ловкости, гибкости. Поставленные задачи

решаются через игровую партерную гимнастику, образные музыкально-ритмические игры и упражнения.

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

Материал для групп 1-го года обучения.

Основной задачей на данном этапе является:

1. Всесторонняя физическая подготовка;
2. Развитие специальных физических и двигательных качеств.

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

СФП:

1. 1 год обучения – детские танцы, музыкально-ритмические игры и упражнения, которые способствуют развитию координации движений, ритмичности, музыкальности, формируют правильную осанку, развивают двигательные качества обучающихся;
2. 2-3 год обучения - классический танец, элементы ритмики, аэробики, гимнастические упражнения на растяжку и гибкость. На этом этапе обучения вводится специальная хореографическая дисциплина – классический танец, целью которой является формирование у детей правильной работы позвоночника, мышц

рук, ног, стопы, выработка определенных навыков движения, что является необходимым условием для усвоения правильной техники латиноамериканского и европейского танца.

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

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

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

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

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

Техническо-тактическая подготовка

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

I. Спортивно-оздоровительный этап.

Задачи:

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

- 3) освоение развивающей программы танцев. Танцы - «Жукляндия», «Стирка», «Полька», «Диско»;
- 4) обучение первоначальным основам фигур танцевального спорта;
- 5) воспитание интереса и любви к занятиям танцевальным спортом.
- 6) освоение основ программы двоеборье;
- 7) разучивание техники фигур танцевального спорта и подготовка к освоению сложных танцевальных элементов и соединений;
- 8) привитие навыков умения самостоятельно работать и соревноваться.

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

Одной из основных задач по технической подготовке обязательно является освоение, выполнение и сдача контрольных нормативов при переходе от одного этапа обучения к другому. Можно полагать, что именно высокий уровень исполнения рекомендуемых контрольных соединений явится одним из основных критериев оценки успешности спортивного совершенствования спортсменов.

Инструкторская и судейская практика

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

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

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

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

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

Восстановительные мероприятия

Методические рекомендации по использованию средств восстановления:

Учебно-тренировочные группы (1-й год обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

- чередованием тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- проведение занятий в игровой форме.

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

Для учебно-тренировочных групп 3-5-го года обучения – основными средствами восстановления являются педагогические средства, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. При этом необходимо

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2-го годов обучения.

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

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количество соревнований увеличивается время, отводимое на восстановления организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления. При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Медицинский контроль

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

Тестирование для мониторинга физического развития учащихся

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

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

Материал для спортивно-оздоровительных групп и для групп начальной подготовки

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

Наглядно-дидактический материал

В процессе реализации программы используются следующие наглядно-дидактические материалы:

- Раздаточный материал по терминологии
- Видеоинформация
- Учебно-методические
- Видеоотчеты о проведенных соревнованиях и других мероприятиях
- Обще развивающие
- Книги (рекомендованная литература)
- Индивидуальные дневники (мониторинг + контроль родителей)

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

- Фотоальбомы по всем направлениям деятельности

4. Материально – техническое обеспечение

Дополнительная образовательная деятельность в танцевальном спорте должна проходить в специально оборудованном кабинете (зале), отвечающем гигиеническим требованиям и правилам пожарной безопасности, с достаточной площадью для выполнения поставленных педагогом задач, с хорошим освещением, специальным покрытием на полу (возможно паркетным покрытие). Зал должен быть оборудован зеркалами. Необходимо наличие технические средства обучения: музыкальный центр с флэш-накопителем. Детям для занятий спортивными танцами необходима специальная одежда и обувь. И костюмерную, располагающую необходимым.

Перечень и количественный состав предметов спортивной экипировки и инвентаря, выдаваемого спортсмену или обучающемуся, определяется администрацией Учреждения по ходатайству тренеров на основании Программы в пределах имеющихся средств Учреждения. Основанием для экипировки и инвентаря спортсменов и обучающихся является приказ о зачислении в Учреждение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «Об образовании РФ».
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».
3. Приказ Министерства образования России, Министерства здравоохранения России, Госкомитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
4. Имперское общество учителей танцев; Лондон: «РУМБА», «САМБА», «ЧА-ЧА-ЧА», «ПАСОДОБЛЬ», «ДЖАЙВ», «МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС», «ТАНГО», «ВЕНСКИЙ ВАЛЬС», «СЛОУФОКС», КВИКСТЕП»; Настоящее издание подготовлено к печати группой специалистов в составе: Сидней Фрэнсис, Дорис Лавелль, Дорис Николь, Димитри Петридис, Элизабет Ромэйн и Пэгги Спэнсэр. Редактор издания и ответственный за выпуск – Элизабет Ромэйн и генеральный секретарь. Перевод: Ю.С. Пин, Санкт-Петербург, 1998г.;
5. Говард, Гай «Техника европейских танцев» International Dance Publications 1998;
6. Лаэрд, Волтер «Техника латиноамериканских танцев» International Dance Publications 1998;
7. «Основы латиноамериканских танцев».- Томск: издательство «Артис», 1997;
8. The group of authors «Revised Technique of Latin - American Dancing»;
9. Правила ФТСР о допустимых танцах и фигурах;
10. Правила ФТСР о возрастных категориях;
11. Бондаренко Л. «Ритмика и танец». Киев, 1972г.;
12. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. «Учите детей танцевать». Москва, 2004г.;
13. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу» Программа для ОУ ДОД Моск. обл. Москва, 2007;
14. Базарова Н.П. «Классического танец». С.-П., 1984г.;

15. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». М.-Л, 1980г.;
16. Васильева Т.К. «Секрет танца». С.-П, 2997г.;
17. Выготский Л.С. «Педагогическая психология». М., 1991г.;
18. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца». Москва, 2003г.;
19. Устинова Т. «Русские народные танцы». М., 1964г.;
20. Фирилёва Ж.Е. и Сайкина Е.Г. Танцевальная игровая гимнастика для детей «Са-фи- данс». С.-П, 2001г.;
21. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, рекомендованный Госкомспорта РФ для разработки учебных программ (приказ № 390 от 28.06.01);
19. «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» (рекомендательное письмо Госкомспорта № 96-ИТ от 25.01.1995г. и Минобразования РФ № 03-М от 01.02.1995г.);
20. Научно-методические рекомендации Госкомспорта - «Основные принципы построения системы подготовки спортивного резерва в РФ (вып.- апрель, 2001 г.).