

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 8 муниципального образования город Краснодар**

**Методические материалы по теме
«Средства и методы контроля
подготовленности спортсмена в
танцевальном спорте»**

Подготовила: тренер-преподаватель

Диброва Е.С.

г. Краснодар

Средства и методы контроля подготовленности спортсмена в танцевальном спорте.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях и теоретической подготовке.

Существует такой метод контроля подготовленности, как сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

Проверить уровень подготовленности спортсмена по танцевальному спорту представляется возможным посредством контроля над приобретением обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития танцевального спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- правила танцевального спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- 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;

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.

Основными показателями уровня подготовленности обучающихся является участие обучающихся в городских, областных, Всероссийских соревнованиях, Первенствах, Чемпионатах России по танцевальному спорту. Соревнование является основным атрибутом спорта. В силу исторически сложившихся условий деятельности в конкретных видах спорта соревнования имеют свою специфику, которая определяется содержанием и формой самой деятельности и регламентируется правилами соревнований.

Спортивный (бальный) танец имеет одно важнейшее отличие от других видов спорта с точки зрения соревнований и подготовки к ним. Во всех видах спорта сезон включает в себя три-четыре выступления, а все остальное время

идет подготовка, у нас же соревнования у некоторых опытных танцевальных пар доходят до частоты два раза в неделю. И потому в спортивных танцах, другой подход к выступлениям. Однако существуют некоторые, общие для всех видов спорта, особенности соревновательной деятельности. Эти особенности, в основном, психологические.

В самой общей форме психологический аспект спортивного соревнования выражается в непосредственном или опосредованном взаимодействии соревнующихся противников, при котором каждая из соперничающих сторон стремится к одной и той же цели - достичь превосходства над соперником.

Спортивные соревнования являются основой существования и развития спорта. Специально организованные соревнования направлены на максимальную реализацию духовных физических возможностей человека, группы людей (команды), демонстрацию и сопоставление уровня подготовленности, достижения высших результатов или победы в регламентированных специальными правилами условиях соперничества, специфического для вида спорта.

Начинающие спортсмены соревнуются между собой в облегченных условиях. Этот начальный этап называется «Спортивно-массовое мероприятие», где сам спортсмен, а также и тренер и родители могут посмотреть уровень подготовленности отдельного спортсмена или пары. Затем, усилив свои слабые стороны, спортсмены попадают на этап «Спорта высших достижений», который характеризуется переходом на профессиональную основу. Это предъявляет повышенные требования к качеству управления подготовкой танцевальных пар, непременным условием которого является объективная оценка достигнутого уровня мастерства.