

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №8  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

Принята на заседании  
педагогического совета  
«29» августа 2023 г.  
Протокол № 7



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО СШ №8

В.А. Кузнецов

Приказ №05-уср от 01.09. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** весь период

**Возрастная категория:** от 7 до 18 лет

**Состав группы:** до 30 человек  
(количество учащихся)

**Форма обучения:** очная, очно-заочная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**Разработчики:** Е.А. Козельская - заместитель директора  
Е.С. Диброва – тренер-преподаватель

г. Краснодар, 2023 год

## Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	16
	Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	
2.1.	Календарный учебный график	17
2.2.	Условия реализации программы	19
2.3.	Формы аттестации	19
2.4.	Оценочные материалы	20
2.5.	Методические материалы	22
2.6.	Список литературы	32

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по танцевальному спорту (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;

- с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края, 2019 год;

- Уставом МБОУ ДО СШ № 8.

#### **1.1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.**

Программа направлена важным образом на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, пропаганду здорового образа жизни, который ведет к профилактике безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков.

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

Система программы по танцевальному спорту представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей подготовке, специальной физической и хореографической подготовке.

Общеобразовательная общеразвивающая программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

#### **1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

**Актуальность** программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия танцевальным спортом выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

**Новизна** данной программы заключается в привлечении детей с 7 лет к систематическим занятиям танцевальным спортом, развитию основных

физических качеств с помощью подвижных и спортивных игр. Программа включает в себя изучение основы вида танцевального спорта.

Методика организации тренировочного процесса строится с учётом психофизических способностей учащихся.

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

### 1.1.3. Отличительные особенности

Танцевальный спорт — это многогранный вид спорта, сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту, изящество линий и позиций в паре с богатой пластичностью движения танцоров. Особенностью спортивных танцев является их дуэтность. Исполнение танца партнёром и партнершей должно демонстрировать не только спортивную подготовленность, включающую в себя силу, выносливость, динамику, но и высокий уровень согласованности движений и технического мастерства танцевального дуэта.

Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание, которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

В танцевально-спортивной практике при исполнении соревновательной программы танцор в среднем выполняет 300 шагов за полторы минуты звучания фонограммы танца квикстеп, а при исполнении танца венский вальс танцор движется со скоростью 3 шага в секунду в условиях постоянного вращения.

Вышеназванные танцы являются частью соревновательной программы для начинающих, куда входят: самба (50 тактов, 100 ударов в минуту), ча-ча-ча (30 тактов, 120 ударов в минуту), джайв (44 такта, 176 ударов в минуту), медленный вальс (30 тактов, 90 ударов в минуту), венский вальс (60 тактов, 180 ударов в минуту), квикстеп (50 тактов, 200 ударов в минуту).

Скоростные и динамичные движения, выполняемые с максимальной амплитудой, требуют повышенных физических усилий и проявления выносливости, так как утомление танцоров, замеченное судьями, приводит к снижению спортивного результата. Поэтому на этапе начальной подготовки юных танцоров в первую очередь надо уделить внимание статическому и динамическому типам выносливости, так как с первых шагов в соревновательной деятельности при исполнении танца, юному танцору наряду с возрастающей динамикой передвижений по танцевальной площадке необходимо демонстрировать сохранение статических позиций рук и ног.

Статическое удержание специальной позиции рук и лопаток во время исполнения танцев Европейской программы (медленный вальс, квикстеп, венский вальс) оценивается линейными судьями на протяжении всего танца, а за любое нарушение в линиях и позициях (общем дизайне танцевальной пары) танцевальный дуэт наказывается снижением судейской оценки.

Помимо статических позиций большую роль также играют быстрые движения. В танцевальной программе их объем чрезвычайно велик. Стремительные движения в сочетании с резкими остановками являются украшением танцев. Движения танцоров высокого класса отличаются высокой скоростью и быстротой двигательной реакции на звуковые сигналы музыкального сопровождения в соответствии с ритмическим рисунком каждого танца.

#### **1.1.4. Адресат программы**

Программа рассчитана на детей, подростков, молодых людей (с 7 до 18 лет).

Минимальный возраст для зачисления на обучение – 7 лет.

Наполняемость группы – 10-30 человек.

Перечень необходимых документов для зачисления:

- копия свидетельства о рождении (или копию паспорта) ребенка;
- копия паспорта одного из родителей, либо иного законного представителя;
- доверенность, оформленная в установленном порядке, подтверждающая полномочия лица, заменяющего родителей (опекуна, попечителя);
- заявление о зачислении в школу в установленной форме;
- медицинское заключение о допуске к занятиям танцевальным спортом, с установленной группой здоровья;
- согласие на обработку персональных данных.

При наличии свободных мест зачисление может производиться в течение текущего учебного года.

#### **1.1.5. Уровень программы, объем и сроки**

Уровень программы - ознакомительный.

Годовой объем учебных часов, необходимых для освоения программы составляет – 220 часов.

Срок освоения программы составляет – весь период.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели занятий.

**1.1.6. Формы обучения** – очная, очно-заочная («допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» ФЗ № 273, г.2, ст.17, п.4).

Основная форма занятий – групповая с индивидуальным подходом.

#### **1.1.7. Режим занятий**

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может

превышать 2 академических часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 45 минут.

В соответствии с учебным планом занятия проводятся 3 раза в неделю.

### **1.1.8. Особенности организации образовательного процесса**

Программа реализуется в группах обучающихся разного возраста. Состав группы – постоянный. Группа – 10-20 человек.

Обучение танцевальному спорту по данной программе осуществляется в форме теоретических и практических занятий.

В процессе занятий большое внимание уделяется развитию координации, творческих способностей, которое осуществляется в подвижных и музыкальных играх, в самостоятельной работе над упражнениями, в творческом выражении своего восприятия музыки в движениях.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий танцевальным спортом.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- 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.

*Развивающие:*

- развитие музыкального слуха, чувства ритма, темпа;
- развитие навыков координации;
- развитие у спортсменов воображения, артистизма с помощью усовершенствования навыков импровизации под музыку, самостоятельное составление вариаций танцевальных фигур по танцам.

*Воспитательные:*

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

## **1.3. Содержание программы**

Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, которые обеспечивают ситуацию успеха для каждого ребенка, что способствует интеллектуальному, индивидуальному и эмоциональному развитию.

### 1.3.1. Учебный план

Учебный план соответствует объему учебной нагрузки обучающихся.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Часовая нагрузка распределяется с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 2 академических часа.

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу снижен на 1 час в неделю, не более чем на 17% от годового тренировочного объема (в соответствии с Приложением 1 Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта").

#### Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели занятий по следующим предметным областям:

Предметная область	Спортивно-оздоровительный этап
Теория и методика физической культуры и спорта	11
Общая и специальная физическая подготовка	132
Хореографическая подготовка	77
Общий годовой объем	220
Часы в неделю	5

#### Примерный годовой план распределения учебных часов

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	учебные часы на 44 недели												
	Соотношение в %	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
Теория и методика физической культуры и спорта	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Общая и специальная физическая подготовка	60	13	13	12	14	10	12	13	13	11	12	9	132
Хореографическая подготовка	35	8	8	7	9	6	7	8	8	5	7	4	77
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>220</b>

### 1.3.2. Содержание программы

#### *I. Теория и методика физической культуры и спорта(11 час.)*

##### **Введение (1 час.)**

*Теоретическая часть.* Знакомство с группой. Беседа по программе – краткий обзор занятий. Требования к репетиционной форме, обуви, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

##### **Теоретическая подготовка (10 час.)**

*Теоретическая часть.* Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы занятий:

- правила соревнований, их организация и проведение;
- основы музыкальной грамотности;
- предупреждение травматизма;
- планирование спортивной тренировки.

##### *Тема № 1 Правила соревнований, их организация и проведение (3 час.)*

Значение соревнований, соревнований. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований.

Судейская коллегия: главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, судья-информатор, судьи, врач соревнований. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии.



Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Требования к участникам соревнования. Планирование подготовки и проведение соревнований. Порядок присвоения классов мастерства. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Принципы определения победителя. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

*Тема № 2 Тема: «Основы музыкальной грамотности» (3 час.)*

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 № 3 Предупреждение травматизма (2 час.)*

К занятиям по танцевальному спорту допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование с установленной группой здоровья, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься танцевальным спортом, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

*Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте*

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий танцевальным спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях танцевальным спортом.

*Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке*

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств танцоров различного возраста и подготовленности.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и Вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

*Тема № 4 Планирование спортивной тренировки (2 час.)*

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Исходные данные для планирования. Разновидности планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, месяц, неделю). Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования. Основные формы планирования спортивной тренировки. Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Календарный план спортивных соревнований по танцевальному спорту.

*II. Общая и специальная физическая подготовка (132 час.)*

**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.

*Общеразвивающие упражнения интенсивного тренажа*

1. Сгибание и разгибание пальцев, вращение рук в запястьях, в локтевом и плечевом суставах в одном направлении и в разных.

2. Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения в одном направлении и в разных.

3. Повороты корпуса вправо-влево, наклоны в стороны, вперед-назад; движения в тазобедренном поясе вправо-влево, круговые движения; движения в плечевом поясе вправо- влево; наклоны назад, сидя на стуле.

4. Подъем на носках и опускание, тоже с последующим подъемом носком; П.Н. на носке, Л.Н. на каблуке, затем наоборот; различные растяжки и выпады; подскоки на одной ноге и на двух.

5. Упражнения ритмической гимнастики.

6. Диско танцы ( линейные и парные.)

7. Музыкальные игры с элементами танца.

#### **Специальная физическая подготовка:**

-на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные 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.

#### *Специальные упражнения*

##### *Для быстрого фокстрота (Квикстепа)*

1. Шаг вперед с ПН с каблука, вернуть вес на ЛН, подтягивая ПН каблуком. Тоже самое упражнение с левой ноги.

2. Вынос правой ноги назад от бедра , без переноса веса. Тоже самое упражнение с левой ноги.

3. Вынос ПН назад с последующим переносом веса. Тоже самое упражнение с левой ноги.

4. Ход лицом по кругу по линии танца.

5. Ход по кругу спиной.

6. Ход по кругу парами в учебной позиции (соединив две руки) лицом и спиной.

7. То же с контактом корпуса не соединяя рук.

8. Ход парами в танцевальной позиции лицом и спиной.

9. Брашстеп с ПН вперед и поставить ЛН.

10. Локк степ вперед и назад, добавляя один шаг.

##### *Для "Медленного вальса".*

Используются упражнения с 1 по 8 быстрого фокстрота.

1. Стоя в б позиции опускаться и подниматься.

2. Шаг вперед с П.Н., подтягивая Л.Н. - шаг назад с Л.Н., подтягивая П.Н.

(опускаясь на счет 1, поднимаясь на 2, 3 в конце - снижения). Тоже упражнение начиная с левой ноги.

3. Шаг в сторону с П.Н., подтягивая Л.Н., с опусканием и подъемом. Наклон на счет 2,3. Тоже упражнение начиная с левой ноги.

4. "Правый квадрат".

5. "Левый квадрат"

6. Перемены с правой и левой ноги по кругу (партнерша спиной).

7. То же парами в учебном положении (с соединением двух рук).

8. То же парами в танцевальной позиции.

9. "Большой правый квадрат" начиная с П.Н. (то же, что в упражнении 4, но добавляя поворот на 1/4 вправо на каждом такте).

10. "Большой левый квадрат" начиная с Л.Н. (то же, что в упражнении 5, но добавляя поворот на 1/4 влево на каждом такте).

11. "Правый развернутый квадрат" (первая половина правого поворота с поворотом на 3/8, заканчивая второй половиной с поворотом на 1/8). Всего 1/2 поворота.

12. "Левый развернутый квадрат" (то же, что в упражнении 11, но используя левый поворот).

13. "Правый развернутый квадрат назад" (то же, что в упражнении 11, начиная назад).

14. "Левый развернутый квадрат" (то же, что в упражнении 13, но используя левый поворот).

*Для "Самбы"*

1. Небольшие приседания на первом и втором ударах, после подъема на счет "И" ноги вместе.

2. Основное движение с П.Н. и с Л.Н. (ритм 1 а 2).

3. "Виск" направо и налево.

4. Ход на месте с правой и с левой ноги.

5. Ход самбы по одному.

6. "Поступательное ботафого" лицом и спиной.

7. "Вольта" направо и налево (без поворота и с поворотом).

8. "Левый квадрат".

9. "Большой левый квадрат".

10. "Развернутый левый квадрат" с закрепчиванием.

*Для "Ча-ча-ча"*

1. Перенос веса с ноги на ногу, выгибая колено назад (левая нога вперед), делая тазом восьмерку.

2. "Тайм степ"(открытое шассе налево, направо).

3. Основное движение без поворота и с поворотом влево.

4. "Чек". (повороты влево из открытой променадной позиции в правую боковую позицию и вправо из обратной открытой променадной позиции в левую боковую позицию).

5. "Рука в руке" (1/4 поворота налево и направо с шагом назад).

6. Полный поворот направо и налево.

7. "Лок шассе" вперед и назад.

*Для "Джайва"*

1. "Открытое шассе" направо и налево ( основное движение на месте).
2. "Открытое шассе" вперед и назад ( шаг Л.Н. назад, перенос веса и шассе вперед; шаг П.Н. вперед, перенос веса и шассе назад).
3. То же упражнение , делая вместо шассе "локк".
4. Два шассе вперед - два шассе назад.
5. Шаг П.Н. назад, шассе вперед с поворотом на 1/2 влево, шаг Л.Н. назад, шассе вперед с поворотом на 1/2 вправо (для партнерши).

*Хореографическая подготовка (77 час.)*

**Латиноамериканские танцы** («Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв», «Румба»). Музыка и движение. Темп. Музыкальные размеры. Такт и затакт. Ориентация в пространстве танцевального класса. Логика перестроений из одних фигур в другие. Формирование правильной осанки, опоры, выворотности, эластичности голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Постановка корпуса. Специфика танцевального шага и бега.

Ознакомление с историей возникновения и развития бального искусства.

*Практические занятия.*

Позиции ног. Положение рук, головы, корпуса в паре и без. Линии в стопе.

Предконкурсная подготовка пар к выступлениям: выработка танцевального имиджа: костюма, причёски, макияжа.

Просмотры видеоматериалов соревнований, конкурсов, семинаров разного уровня, видеозаписей собственного исполнения детьми с последующей корректировкой.

Освоение танцевального репертуара.

Освоение сценического пространства.

*Задание-рекомендация на зимние каникулы:* посещение и просмотр по ТВ, на сайтах, в социальных сетях в режиме ОНЛАЙН выставок, концертов, фестивалей, мастер-классов, турниров по танцевальному спорту. Чтение литературы по данному виду спорта. Интересоваться об изменениях сроков участия в турнирах, в правилах (правовые нормы, одежда, обувь, прически, фигуры и т.д.)

**Европейские танцы** («Медленный вальс», «Венский вальс», «Быстрый фокстрот», «Танго»). Музыка и движение. Темп. Музыкальные размеры. Такт и затакт. Ориентация в пространстве танцевального класса. Логика перестроений из одних фигур в другие. Формирование правильной осанки, опоры, выворотности, эластичности голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Постановка корпуса. Специфика танцевального шага и бега. Ознакомление с историей возникновения и развития бального искусства.

*Практические занятия.*

Позиции ног. Положение рук, головы, корпуса в паре и без. Линии в стопе.

Предконкурсная подготовка пар к выступлениям: выработка танцевального имиджа: костюма, причёски, макияжа.

Просмотры видеоматериалов соревнований, конкурсов, семинаров разного уровня, видеозаписей собственного исполнения детьми с последующей корректировкой. Освоение танцевального репертуара.

Освоение сценического пространства.

**Действие пар в ансамбле.** Ансамбль – коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, чувство коллективизма, ответственность за общее дело.

*Практические занятия.*

Позиции ног. Положение рук, головы, корпуса в паре и без. Линии в стопе.

Предконкурсная подготовка пар к выступлениям: выработка танцевального имиджа: костюма, причёски, макияжа.

Просмотры видеоматериалов соревнований, конкурсов, семинаров разного уровня, видеозаписей собственного исполнения детьми с последующей корректировкой.

Освоение танцевального репертуара.

Освоение сценического пространства.

### **Самостоятельная работа**

Учебный план может содержать самостоятельную работу обучающихся.

Самостоятельная работа выполняется либо во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя, либо в период отсутствия тренера-преподавателя по индивидуальным учебным планам самостоятельной работы при ведении обучающимся дневника выполнения самостоятельной работы.

Продолжительность тренировочного (самостоятельного) занятия должна составлять не менее 45 минут.

*Алгоритм проведения тренировочного занятия в домашних условиях:*

1) Тренер-преподаватель проводит анализ программы по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса на тренировочный год по виду спорта, при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменами продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

2) Тренер разрабатывает для каждого обучающегося план тренировочного занятия в соответствии с учебным планом программы.

3) Перед началом периода самостоятельной работы накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер высылает спортсменам (родителям спортсменов) своей группы конспекты тренировочных занятий по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (Viber, WhatsApp, Telegram Web).

4) Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (обучающиеся от 8 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при

этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

5) По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии.

Формы самостоятельной работы:

- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов и т.д.).

### **Воспитательная работа**

Главной задачей на учебно-тренировочных занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на

ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

#### **1.4. Планируемые результаты**

**Образовательными (предметными) результатами являются:**

- владение упражнениями игровой партерной гимнастики;
- знание правил исполнения упражнений партерной гимнастики и танцевальных движений (подскоки, галоп, шаг с носка);
- владение основами музыкальной грамоты;
- владение основами ритмики, умение точно «прохлопывать» основной метроритмический рисунок музыки;
- способность реализации собственных творческих замыслов в хореографической импровизации.

**Развивающими (метапредметными) результатами являются:**

- развитие и укрепление физических данных (гибкость, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг, прыжок, осанка);
- развитие координации: нервной, мышечной, двигательной, музыкально-ритмической;
- развитие эмоциональной выразительности;
- развитие образного и ассоциативного мышления, фантазии и творческого воображения, эмоционально-ценностного отношения к явлениям жизни и искусства на основе восприятия и анализа художественных образов.

**Воспитательными (личностными) результатами являются:**

- развитие эмоционально-волевых качеств и коммуникативных навыков, способствующих социальной самореализации ребенка;
- развитие коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в коллективе;
- формирование способности формулировать собственное мнение и позицию;
- формирование основ самоконтроля, самооценки;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности к танцевальному спорту, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

Программа данного вида спорта предназначена прежде всего для укрепления здоровья и закаливания организма как физически, так и психологически, а также для дальнейшей популяризации спорта среди молодежи.



## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

### 2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года 01 сентября 2022 г.

Окончание учебного года 31 августа 2023 г.

Количество учебных недель в 2022-2023 учебном году – 44

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения УТЗ	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	13				
		Хореографическая подготовка	8				
2	октябрь	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	13				
		Хореографическая подготовка	8				
3	ноябрь	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	12				
		Хореографическая подготовка	7				
4	декабрь	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	14				
		Хореографическая подготовка	9				
5	январь	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	10				
		Хореографическая подготовка	6				
6	февраль	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	12				
		Хореографическая подготовка	7				
7	март	Теория	1	Согласно утвержденному	Групповая и индивидуальная	спортзал	Беседа, демонстрация
		Общая и специальная физическая подготовка	13				

		Хореографическая подготовка	8	расписанию	работа, практикум		упражнений
8	апрель	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	13				
		Хореографическая подготовка	8				
9	май	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	11				
		Хореографическая подготовка	5				
10	июнь	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	12				
		Хореографическая подготовка	7				
11	июль	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	9				
		Хореографическая подготовка	4				
Общий годовой объем			220				

## 2.2. Условия реализации программы

Тренировочные занятия по танцевальному спорту должны проводиться в удобной, облегчающей спортивной одежде; на ногах обязательно должны быть танцевальная обувь с нескользкой подошвой или чешки. Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм.

Место проведения занятий специальный хореографический зал площадью из расчета 3-4 кв. м. на одного обучающегося (с пропускной способностью не менее 20 человек), с вентиляцией, специальным покрытием пола, хорошим освещением и необходимым температурным режимом (18 градусов С).

**Оборудование и инвентарь** необходимые для реализации программы:

- мат гимнастический – 14 штук;

- музыкальный центр – 1 штука;

штук

- палка гимнастическая – 14 штук;

- скакалка гимнастическая – 14 штук;

- станок хореографический 12 м - 1 комплект;

- стенка гимнастическая – 1 штука;

- турник навесной на гимнастическую стенку – 1 штука;

- Напольное покрытие (паркет, паркетная доска, ламинат, пластик сценический, масонит или синтетическое - типа "линолеум") – 1 комплект.

**Кадровое обеспечение тренировочного процесса:** уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298 н.

Требования к образованию и обучению тренера - преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в сфере хореографии (танцевального искусства) без предъявления требований к стажу работы.

**Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных соревнований с участием ведущих спортсменов, методические разработки по танцевальному спорту.

## 2.3. Формы аттестации

### 2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером - преподавателем в форме тестирования;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;
- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### 2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит на итоговых и открытых занятиях, в форме соревнования, проведения показательных выступлений, турниров, после которых составляются соответствующие аналитические справки и протоколы.

## 2.4. Оценочные материалы

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по общей и специальной физической подготовке:

*Возраст учащихся: 8-10 лет*

№ п\п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	6,5	6,0	5,6	5,3	5,0	6,8	6,5	6,0	5,6	5,3
2	Челночный бег 3x10м (с)	10,4	10	9,8	9,5	9	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
3	Бег 800 м (мин, секунд)	5,5	5,3	5,0	4,5	4,2	6,0	5,5	5,3	5,0	4,5
4	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из виса лежа [Д] (кол. раз)	1	2	3	4	6	2	4	6	8	10
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз) 5	3	4	5	7	8	2	3	4	6	7
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	5	7	10	13	15	3	5	7	10	13
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	2	3	4	5	6	1	2	3	4	
Примечания: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.											

*Возраст учащихся: 11-13 лет*

№ п\п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

1	бег на 30 м (с)	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8	6,5	6,0	5,6	5,3	5,0
2	Челночный бег 3х10м (с)	10	9,8	9,5	9	8,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0
3	Бег 800 м (мин, секунд)	5,3	5,0	4,5	4,2	4,0	5,5	5,3	5,0	4,5	4,0
4	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из виса лежа [Д] (кол. раз)	2	3	4	6	7	4	6	8	10	13
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз)	4	5	7	8	9	3	4	6	7	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	7	10	13	15	17	5	7	10	13	15
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
Примечания: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.											

*Возраст учащихся: 14-15 лет*

№ п\п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	5,6	5,3	5,0	4,8	4,6	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8
2	Челночный бег 3х10м (с)	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
3	Бег 800 м (мин, секунд)	5,0	4,5	4,2	4,0	3,5	5,3	5,0	4,5	4,0	3,5
4	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из виса лежа [Д] (кол. раз)	9	10	11	12	13	10	13	16	18	20
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз) 5	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	10	13	15	17	19	7	10	13	15	17
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7
Примечания: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.											

*Возраст учащихся: 16-17 лет*

№ п/п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	5,6	5,3	5,0	4,8	4,6	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8
2	Челночный бег 3х10м (с)	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
3	Бег 800 м (мин, секунд)	4,5	4,2	4,0	3,5	3,3	5,0	4,5	4,2	4,0	3,5
4	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из виса лежа [Д] (кол. раз)	10	11	12	13	14	13	16	18	20	22
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз) 5	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	13	15	17	19	20	10	13	15	17	18
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
Примечания: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.											

**2.5. Методические материалы****Особенности организации образовательного процесса**

Принимаются все желающие, но преимущество остается за девочками. Эта программа для неподготовленных детей и более подготовленных детей. Программа рассчитана для первичного ознакомления со спортивными танцами, получение начальных спортивных умений и навыков. Она носит выраженный деятельный характер, создает возможность активного практического погружения детей в спортивное искусство. В программе уделяется внимание общей подготовленности учащихся и их физиологическим особенностям. Для реализации данной программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в спортивной направленности. Большая часть занятий практическая. На занятиях от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями учащихся.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений на основе наблюдений, а также оценки своих возможностей. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, она направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и

способностей, которые позволяют освоить навыки танцевального спорта. Программа предоставляет возможность обучающимся, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям танцевальным спортом, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в детском коллективе. Образовательная деятельность по программе стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Программа также предоставляет возможность детям, ранее занимающимся танцевальным спортом, и по каким - либо причинам прекратившим занятия, продолжить обучение по программе.

### **Формы и методы обучения**

Формирование знаний по освоению содержания по виду спорта «танцевальный спорт» и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовки обучающихся.

Методы теоретической подготовки: сообщения, беседы, лекционные занятия.

Сообщение включает в себя краткий обзор сведений по какому – либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Применяется в учебно-тренировочном процессе.

На практических занятиях большое значение отводится разминке, при проведении которой используются специальные упражнения для развития определенных качеств и функциональных возможностей, специфичных для танцоров. В зависимости от возрастных особенностей, в планировании содержания разминок делается акцент на воспитание определенных физических качеств.

Метод практических упражнений предлагается для подготовки детей к участию в соревнованиях.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ,

самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору, что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Тренер-преподаватель должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого один раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

Методической основой применения упражнений с отягощениями для всех без исключения возрастных групп является обязательная вариативность тренировочного процесса:

- изменение числа повторений, подходов и времени отдыха между подходами;

- варьирование компонентов тренировочной нагрузки – частота тренировочных занятий, время тренировки, объем интенсивность, правильность выполнения упражнений, разнообразие и последовательность их выполнения, выбор снаряда и соотношение общей физической и специальной силовой подготовки и т.д.

Каждое занятие должно начинаться с 15 – 20 минутной разминки, подготавливающей организм к предстоящей работе. Схема разминки может быть такой:

- ходьба, бег, подскоки, прыжки;
- маховые движения руками, ногами, круговые движения туловищем;
- гимнастические упражнения для всех мышечных групп;
- упражнения на координацию движений, на расслабление.

В процессе занятий силовыми упражнениями не следует сидеть, отдыхая между подходами, а нужно спокойно ходить, потряхивая работающими мышцами и расслабляя их.

Основой образовательного процесса являются спортивно-оздоровительные занятия.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия. Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и т.д.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).



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

### **Формы организации учебного занятия**

Практические занятия проводятся в основном в форме групповых занятий, но иногда применяется фронтальная или индивидуальная работа. Такая форма работы, как индивидуальная используется для обеспечения отработки конкретных упражнений и техник, а также при работе в парах.

Для обобщения и систематизации знаний применяются следующие формы организации обучения: практикум, соревнование.

## **Особенности проведения тренировочных занятий**

### **Цели и задачи:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение танцевальному спорту и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определённых правил:

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +17 и не выше +20 С°).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретённых двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством

тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным Программой.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объёмов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

### **Структура тренировочного занятия**

Вводно-подготовительная часть, задачи:

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).

2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

Основная часть, задачи:

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и её совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.

3. Обучение обучающихся умению применять приобретённые навыки и качества.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

Заключительная часть, задачи:

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряжённости).

2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту.

Причём, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения тренировочных занятий (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), основ избранного вида спорта, обеспеченности инвентарём и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

### **Дозировка физической нагрузки**

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу.

Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит от:

- количества производимой работы и ее интенсивность;
- нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т.д.

Общая плотность тренировочного занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения обучающимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80 - 90%, на воздухе до 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого обучающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объем и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели - пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки - это по величине пульса, т.е. по ЧСС при выполнении упражнения и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Обучающихся необходимо обучать технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20 - 25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60 - 70%, после подвижных игр до 70 - 90% и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15 - 20%. Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4 - 5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

Техника безопасности:

### **Требования безопасности**

#### *Общие требования безопасности*

1. В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий танцевальным спортом могут быть допущены лица, имеющие специальное физкультурное (педагогическое) образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение)
- первичный на рабочем месте;

- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;

- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);

- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

4. Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К занятиям танцевальным спортом допускаются лица с 7-18 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

7. Преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

8. К занятиям по танцевальному спорту допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

9. Обучая занимающихся, преподаватель должен обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений и приемов, начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя.

10. Преподаватель при организации занятия должен следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

11. Помещение для тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.

12. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

13. В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

14. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

#### *Требования безопасности перед началом занятий*

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

2. Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий.

3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 17-20 ° с, влажность - не более 30-40%.

4. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель.

6. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### *Требования безопасности во время занятий*

1. Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения.

2. Занятия должны проходить только под руководством преподавателя.

3. Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

4. За 10-15 мин до УТЗ учащиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

5. Для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких спортивных качеств.

6. Каждый учащийся должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.

7. На занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

8. Преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

13. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

#### *Требования безопасности по окончании занятия*

1. После окончания занятия преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. По окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### *Требования безопасности в аварийных ситуациях*

1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

## **2.6. Список литературы:**

### **Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».



3. Концепция развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.

4. Рыбалёва И. А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» Учебно-методическое пособие-Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.-138 с.

#### **Литература по виду спорта:**

1. “The Laird Technique of Latin Dancing” – Walter Laird, The Commemorative Edition, 2009
2. “Technique of Ballroom Dancing” – Guy Howard, 6-th Edition, 2011
3. Техника исполнения европейских танцев. Фокстрот. Квикстеп. Венский вальс. Танго. Медленный вальс. – Имперское общество учителей танцев, 2009
4. Рубинштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор, пара. – 2009
5. Говард Г. «Техника европейских танцев» М, «Артис», 2003
6. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Гай Говард. – М.: «Артис», 2003 – 255с.
7. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Уолтер Лэрд. – Часть I. – М.: «Артис», 2003 – 179с.
8. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер с англ. А Белгородцева / Уолтер Лэрд. – Часть II. – М.: «Артис», 2003 – 243 с.
9. Основы латиноамериканских танцев. – Томск: Издательство “Артис”, 1997 – 480 с.
10. Семенова, Е.Н. “Серия внутренних конкурсов” // спортивные танцы, Бюллетень № 2(4). – М.: РГАФК, 2004 – 54с.
11. Спортивно – танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах: (метод. материал для студентов ин-тов физ. культуры) / сост.: А.В. Машков, А.М. Машкова. – М.: ФОН, 1996 – 30с.

#### **Перечень интернет ресурсов:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://methodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ni/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Общероссийская общественная организация "Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла" <https://www.rdsu.info/>