

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ
(физкультурно-спортивной направленности)

Для обучающихся в возрасте от 6 лет
Срок реализации 1 год

Краснодар 2015

Принята
на педагогическом совете
МБОУ ДОД СДЮСШ № 1
МО г. Краснодар
протокол № 4
12.05 2015 год

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ ДОД СДЮСШ № 1 МО г. Краснодар
А.И. Плотников
2015 год



Разработчики программы:
Дедегкаев О.В. – тренер-преподаватель
Димитров В. Т. – тренер-преподаватель

Рецензент:
Еремина Е.А. - к.п.н. доцент
ФГБОУ ВПО КГУФКСТ

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
1. Учебный план	10
2. Методическая часть	11
Теоретическая подготовка	11
Программный материал для практических занятий	12
Физическая подготовка	13
Техническая подготовка	15
Хореографическая подготовка	15
Психологическая подготовка	17
Восстановительные мероприятия	18
Медико-биологический контроль	20
Воспитательная работа	20
Техника безопасности	20
Подведение итогов	22
Используемая литература	24
Приложение	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивные танцы – многогранный вид спорта, исключительно органично сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту линий и позиций, мягкость пластики движений танцоров. Спортивные танцы – выполнение в конкретной последовательности комплекса телодвижений, которые подобраны под определенное музыкальное сопровождение. Практически все виды танцев данного вида выполняются парно, при этом во время композиции предусмотрено кратковременное разъединение партнеров.

В настоящее время существует значительное количество различных видов спортивных танцев, что обусловлено современным слиянием множества культур. Такие танцы подразделяются на виды в зависимости от темпа сопровождающей музыки и основных элементов движения. На протяжении программного танца следует использовать своеобразный символизирующий набор движений.

Очень популярны латиноамериканские танцы, они необычайно яркие, характеризуются высокой подвижностью партнеров, выразительными нарядами и движениями. К распространенным видам спортивного танца относятся: танго, вальс, квикстеп, самба, фокстрот, румба, пасодобль, рок-н-ролл, джайв, go go танцы, боди-балет и др. Кроме того существуют танцы разных народов мира: арабские, восточные, европейская программа и т.д.

Спортивные танцы пользуются большой популярностью у молодежи, кроме того в данный момент они признаны как вид спорта, а поэтому включаются в программы различных соревнований и конкурсов во многих школах и странах мира. Увлечение спортивными танцами гарантирует множество положительных эмоций во время тренировки, а кроме того нормализует работу внутренних систем и органов, помогает формированию правильной осанки, приводит в норму физическое состояние организма. Люди, которые занимаются танцами даже на любительском уровне, обретают красивую походку и плавные жесты, что свидетельствует о позитивных жизненных приоритетах.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей спортивными танцами резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня спортивные танцы играют отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность, многообразие танцевальных упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи физического воспитания.

Предлагаемая программа содержит в себе вариативность в рамках танцевального спорта в части набора обучающихся и составления танцев по возрастам и степени подготовленности. Работа в коллективе ведётся по специальной методике, включающей в себя знания, умения и навыки спортивного танца, азы классического танца, элементы художественной гимнастики, современные направления хореографии – модерн, джаз, элементы спортивной акробатики, дыхательной гимнастики. Уже через несколько месяцев обучающиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать своё умение на различных конкурсах и праздниках. Участие в этих праздниках вносит в процесс обучения элементы соревнования и работу на результат. Танцуя в паре, ребёнок многому учится и многое приобретает, вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, но и культура общения в танце, с преподавателем, со зрителем.

Цель программы – гармоничное развитие основных физических, специально-двигательных, тактико-технических, музыкально-эстетических способностей и воспитание морально-волевых качеств.

Задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в виде спорта спортивные танцы;
- отбор одаренных детей;
- подготовку детей к поступлению в образовательные организации, реализующие дополнительные предпрофессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Основной формой работы является групповое тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утверждённым расписанием по руководством тренера-преподавателя. Тренировочное занятие начинается с построения группы, постановки цели и задач занятия. Для эмоционального подъёма рекомендуется применять игры, эстафеты с использованием гимнастических предметов. Занятие заканчивается общим построением и кратким подведением итогов. По необходимости возможны индивидуальные занятия с учащимися.

Предусматривается изучение теоретического материала, проведение практических занятий, участие в соревнованиях и показательных выступлениях. Изучение теории осуществляется в форме 10-45 минутных бесед, которые проводятся во время занятий, как часть комплексного занятия. Используются наглядные пособия, схемы, аудио и видео материалы, выполнения отдельных элементов старшими учащимися (с последующим разбором продемонстрированной техники).

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом рассчитанным на 46 недель.

Кроме организованных занятий учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

Воспитательная работа проводится на тренировочных занятиях, соревнованиях, в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведении общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы школы и в тесном сотрудничестве с государственными и общественными организациями. Тренер-преподаватель должен уделять большое внимание повышению общеобразовательного уровня своих воспитанников, следить за успеваемостью в общеобразовательных учреждениях, дисциплиной, установить контакт с классным руководителем и родителями (законными представителями) учащихся.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной программе спортивные танцы 6 лет. Набор детей на дополнительную общеобразовательную программу по виду спорта спортивные танцы осуществляется при наличии медицинского допуска к занятиям в спортивной школе, без предъявления требований к уровню подготовленности ребёнка. Приём осуществляется при наличии вакантных бюджетных мест на обучение по данной программе. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу, так и из обучающихся не имеющих возможность продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься спортивными танцами.

Требования к комплектации групп

№	Характеристики	Показатели
1	Возраст учащихся	от 6 лет
2	Период обучения	1 год
3	Минимальная наполняемость группы	10 человек
4	Оптимальная наполняемость группы	15-20 человек
4	Максимальная наполняемость группы	30 человек
5	Медицинские требования	Допуск врача к занятиям
6	Разрядные требования на конец учебного года	отсутствуют
7	Недельный режим учебно-тренировочной работы	до 6 часов
8	Количество тренировочных занятий в недельном микроцикле	3 раза
9	Продолжительность одного тренировочного занятия	2 часа
10	Объем работы за учебный год	276 часов
11	Количество рабочих недель	46 недель

Организация и планирование тренировочного процесса.

Порядок зачисления на обучение по дополнительной общеразвивающей программе, перевод из одной в другую группу определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора спортивной школы.

Планирование учебного материала, тренировочных занятий по все разделам обучения и подготовки осуществляется в соответствии с учебным, годовым планом, графиками распределения учебных часов.

Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров-преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

Структура учебно-тренировочного занятия

Часть занятия	Упражнения
Вводная	Упражнения общей разминки и /или элементов разминки у опоры, партерной разминки

Основная (тренировочный процесс начальной подготовки)	Гимнастические упражнения для развития пассивной гибкости, координации, быстроты, а также упражнения по виду спорта
Заключительная	Музыкально-танцевальные и спортивные игры, эстафеты

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ тренером-преподавателем, выполнение упражнений обучающимися.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включить игровые, круговые и соревновательные методические приёмы.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения.

Тренеру-преподавателю следует учить детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит обучающимся правильно выполнять упражнение, слушать музыку и чувствовать ритм.

При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т.е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной деятельности.

В программе предлагаются игры. Которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, тренеры-преподаватели предлагают детям выполнять творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Средства, принципы, методы и методические приемы.

Средства			
№	вид	структура	Характерные группы и виды элементов
1.	Основные для ОФП	ОРУ (обще-развивающие)	Упражнения на развитие всех групп мышц и физических качеств.
2	Основные для СФП		Различные виды ходьбы и бега. Прыжки, равновесия, махи, волны, взмахи, наклоны, повороты
3.	(Вспомогательные)	Спортивные, танцевальные	Акробатические элементы, танцевальные движения- элементы историко-бытовых, современных, спортивно-бальных танцев

		Музыкально-двигательные	Задания и экзерсисы на основы музыкальной грамоты: динамические оттенки, темп, ритм, характер музыки, мелодия, Творческие задания и игры
4.	Специально – восстановительные	Педагогические (инновационные)	Разнообразие средств и методов: метод соразмерности, упражнения на дыхание и мышечную релаксацию, приемы самомассажа
		Психологические	Упражнения на мышечную и психическую релаксацию, упражнения на создание эмоционально положительного фона, упражнения на основе асан йога. Прослушивание сеансов аудиозаписей на расслабление. Настрой на хорошее настроение, концентрацию внимания, решение проблем, успешную соревновательную деятельность
		Функционально-гигиенические	Рациональный режим дня и отдыха (активного и пассивного), сбалансированное питание, соблюдение водно- солевого режима, психотренинги
		Физиотерапевтические	<u>Витаминизация</u> <u>СПА</u> - гидропроцедуры: различные виды душа, травяные и жемчужные ванны, <u>Массаж</u> : общий ручной, механический, вибро- массаж, самомассаж, Аэрионизация.

Принципы спортивной подготовки

№	вид	название	воздействие
1.	Гуманистической педагогики	- синкритичности - фасцинации - ДКСО	- совместная деятельность тренера, спортсменов- развивает коллективизм; - умение понравиться, создать положительный эмоциональный фон, мотивацию - демократично- коллективный способ обучения
2.	Общепедагогиче	Сознательности и	Контроль, анализ и корректировка своих

	ские	активности	действий, развитие творческого отношения, инициативности, самостоятельности
		Доступности и индивидуальности	Учет сенситивных, возрастных и индивидуальных особенностей при обучении и освоении программного материала
		Систематичности, прочности и прогрессивности	Регулярное посещение занятий, последовательное обучение сложных элементов, регулярное повторение пройденного с элементами «новизны»
		Научности	обновление учебного материала на основе инновационных техник, постоянное и последовательное включение инновационных педагогических, психологических и медико- биологических технологий в тренировочный процесс
		Игровой метод	Облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, новой программы, способствует развитию мышления, творческих способностей
3.	Спортивной тренировки	Единство всех сторон подготовки	Цель всех видов подготовки в группах СО - укрепление здоровья, привитие ЗСЖ, развитие общих и специальных двигательных способностей
		Непрерывности и цикличности	Систематическое посещение занятий и закрепление пройденного учебного материала
		«Волнообразности» динамики нагрузок	Для укрепления здоровья, развития физических качеств, исходя из основ функциональной подготовки «адаптации» чередование нагрузок по объему, интенсивности, интервалов отдыха
		Структурный метод	Последовательное усложнение движений с использованием специально-подготовительных элементов и связок

		Метод усложнения	Последовательное усложнение движений, на основе основной части двигательного акта. Серии различных вариантов соединений создают возможность закрепления и формирования двигательного навыка и соревновательной надежности.
		Метод блоков	Объединения различных базовых элементов в соединения (блоки) по мере их усвоения, для закрепления
		Соразмерности	Оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств (общих и специальных)

Методы и методические приемы

№	Вид метода	Методические приемы	Воздействие. Примечание
1.	Вербальный (словесный)	Команды, распоряжения. Указания, пояснения, объяснения и инструктаж	Усвоение и закрепление учебного материала через вторую сигнальную систему. Целесообразны образы сравнений, обсуждений, самоотчеты и самооценки
2.	Наглядный	Идеальный показ тренера и учащегося. Имитация, видео-, слайд показ, графическое изображение	Воздействие на первую и вторую сигнальную системы организма (ЦНС, нервно- мышечную систему). Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, разно- ракурсный

	<p>Физической помощи:</p> <p>Фиксации и проводки</p> <p>Ориентировочная помощь</p> <p>Идеомоторная</p>	<p>- тренера, - учащегося, - тренажерных устройств.</p> <p>- зрительная, - слуховая, - тактильная</p> <p>Виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка</p> <p>мысленная тренировка, мысленное представление, повторение, воспроизведение элементов, композиций</p>	<p>Воздействие на ЦНС, нервно- мышечную систему, нервно- мышечный аппарат, отдельные группы мышц</p> <p>Воздействие на анализаторы, для более быстрого разучивания и правильного разучивания и усвоения простых сложных двигательных актов</p> <p>При разучивании, усвоении, закреплении, в период вынужденной неподвижности</p>
	Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике с ориентиром на акценты	Развивает музыкальность, артистизм, выразительность
Методы организации занятий			
1	фронтальный	Охват контролем всех обучающихся одновременно,	Применяется при разучивании простых элементов, обеспечивается большая плотность занятия.
2.	групповой	Позволяет объединять гимнасток в группы по уровню	Варьируется характер, вид нагрузки, объем, интенсивность

		подготовленности	
3.	индивидуальный	Обеспечивает индивидуальный подход к гимнастике	Дает возможность исправлять ошибки, обучать индивидуальному проявлению выразительности, артистичности и т.д. Воспитывается навыков самоконтроля, самостоятельности.

Задачи подготовки:

Обучающие:

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

Познавательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

В содержании подготовки выделяют следующие виды:

- общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;

В технической подготовке целесообразно выделять:

- обучение технике исполнения отдельных фигур вне пары (по одному);
- обучение технике исполнения отдельных фигур в паре;
- обучение элементам классического, историко - бытового, народного и современного танцев;
- музыкально-двигательную - обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;
- композиционную - составление соревновательных программ. В психологическую подготовку входят:
- базовая - психическое развитие, образование и обучение;
- тренировочная - формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным

занятиям и нагрузкам;

- соревновательная - формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной - составление индивидуальной соревновательной программы, распределение сил и тактика поведения;

- групповой - подбор танцоров, составление программы, взаимодействие танцоров, тактика поведения;

- командной - формирование команды, определение командных и личных задач.

Теоретическая подготовка:

- формирование у танцоров специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных танцах. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Воспитание творческой личности проводится с использованием активных инновационных форм обучения:

- уроки-конкурсы (открытые занятия, показательные выступления);

- уроки творчества (работа над образом в танце, взаимодействие в паре);

- уроки – «работа над ошибками»

Для работы используются следующие педагогические технологии:

- технология личностно-ориентированного развивающего обучения;

- технология коллективной творческой деятельности;

- технология коллективного взаимообучения;

- технология исследовательского (проблемного) обучения;

- игровые технологии;

- технология индивидуализации обучения.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты от реализации Программы - укрепление здоровья, гармоничное развитие физических и морально-волевых качеств, укрепление навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Повышение уровня физического развития, физических качеств, освоение необходимых объемов тренировочных функциональных нагрузок.

По окончании освоения Программы проводится контрольное тестирование, оцениваются результаты сдачи нормативов общей и специальной подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание	Месяцы											Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6-	7	
Теория	1	1	1	1		1		1				6
Практика	24	25	25	25	26	26	26	26	26	25	16	270
Хореография	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	4	67
ОФП	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	106
СФП	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	95
Контрольные нормативы	1							1				2
Соревнования	По плану работы СДЮСШ № 1											
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	27	26	25	16	276

Учебная нагрузка распределена в академических часах с указанием процентных соотношений разделов спортивной работы.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх современности.

Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования в спортивных танцах.

Тема 2. История развития и современное состояние танцевального спорта

Истоки танцевального спорта. История развития в нашей стране и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения советских и российских танцоров. Задачи, тенденции и перспективы развития танцевального спорта.

Тема 3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

Тема 4. Гигиена, режим и спортсмена

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся прыжками на батуте: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортивными танцами.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, прием и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес прыгун на батуте. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

Программный материал для практических занятий.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей обучающихся, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

На начальном этапе до усвоения детьми ритма движений рекомендуется проводить занятия под счет или ритмические хлопки в такт упражнениям. Далее занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Музыка должна соответствовать ритму упражнения.

В практический материал данного раздела программы входят:

- упражнения для разминки;
- элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;

- базовые элементы хореографии.

В программу **упражнений разминки** включены:

- в *общую разминку* – упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения упражнений;

- в *партерную разминку* – элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении /из положения лежа;

- в *разминку у опоры*- элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Программа включает формирование правильной осанки в положении стоя и в движении.

Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, тренер-преподаватель добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), создания целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения, Обучающимся демонстрируются и разъясняются последовательность и правила выполнения упражнения (элемента).

Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

Содержание общеразвивающих упражнений

Тема № 1. *ОРУ с основными и промежуточными положениями прямых рук в боковой и лицевой плоскости.* Рр. вперед – книзу, рр. вперед, рр. вперед – кверху, рр. вверх, назад – книзу ($L45^0$), рр. назад, в стороны книзу, рр. в стороны, в стороны – кверху, рр. вверх – в стороны ($L135^0$), рр. вверх ($L180^0$), рр. вправо – книзу, рр. вправо, рр. вправо – кверху.

Тема № 2. *ОРУ со стойками ног.* О.с.; сомкнутая стойка; стойка нн. врозь; узкая стойка нн. врозь; широкая стойка нн. врозь; широкая стойка н. врозь правой (левой); стойка нн. врозь влево; стойка на коленях; стойка на правом (левом) колене; стойка на носках.

Тема № 3. *ОРУ с положениями согнутых рук.* Рр. над головой, рр. на голову, рр. за голову, рр. согнуты в стороны, рр. согнуты вперед, рр. согнуты назад, рр. к плечам, рр. перед грудью, перед собой правая (левая) сверху, рр. за спину, рр. на пояс, рр. вперед предплечья вверх, рр. вперед предплечья вверх -внутри, рр. вперед предплечья вверх - наружу; рр. в стороны, предплечья вверх; рр. в стороны, предплечья вверх внутрь; рр. в стороны, предплечья вверх - наружу, рр. согнуты скрестно перед грудью.

Тема № 4. *ОРУ с основными и промежуточные положения прямых, согнутых ног.* Прямые нн: стойка на левой (правой); правую (левую) вперед на носок; правую (левую) вперед – книзу ($L45^0$); правую (левую) вперед ($L90^0$); правую (левую) вперед кверху ($L135$); правую (левую) вверх ($L180^0$); правую (левую) в сторону на носок; правую в сторону – книзу; правую в сторону; правую в сторону кверху; правую назад на носок; правую назад – книзу.

Тема № 5. *ОРУ с ассиметричным положением прямых рук, движение головой.* При выполнении данного упражнения руки одновременно занимают различные положения или поочередно одно положение. Наклон головы вперед, назад, вправо, влево; поворот головы направо, налево; круговое движение головой вправо, влево.

Тема № 6. *ОРУ с согнутыми ногами.* Правую согнуть вперед на носок; правую согнуть вперед – книзу; правую согнуть вперед; правую согнуть вперед; голень к низу; правую согнуть в сторону на носок; правую согнуть в сторону книзу; правую согнуть в сторону, голень вниз; правую согнуть, голень назад – книзу; правую согнуть, голень назад; правую согнуть голень назад – кверху; правую согнуть назад – книзу.

Тема № 7. *ОРУ хлопками.* Рр. вперед - книзу, хлопок; рр. вперед, хлопок; рр. вперед – кверху, хлопок; рр. вверх, хлопок; хлопок перед грудью; хлопок над головой; хлопок за

спиной; хлопок по бедрам; хлопок у правого (левого) бедра; хлопок у правого (левого) плеча; хлопок под ногой.

Тема № 8. *ОРУ с полуприседами и приседами.* Полуприседы – положение с неполным сгибанием ног ($L135^0$). При выполнении полуприседа стопы от пола не отрываются, при приседании наоборот. Присед – положение с полным сгибанием ног.

Тема № 9. *ОРУ с движением рук дугами и кругами:* дугами внутрь, дугами наружу, рр. вверх дугами наружу, дугами внутрь, рр. в стороны дугами книзу, дугами кверху, рр. вверх круг вправо (влево), рр. вниз круг вправо (влево), рр. вправо круг кверху, круг книзу.

Тема № 10. *ОРУ с выпадами:* выпад правой (левой) вперед; выпад правой (левой) в сторону; выпад правой (левой) назад, глубокий выпад правой (левой) вперед; глубокий выпад правой (левой) в сторону; выпад наклонно вправо (влево), выпад правой влево, то же с другой ноги, выпад правой назад то же с др.ноги.

Тема № 11. *ОРУ с седами.* Сед, рр. на пояс, сед нн. врозь, рр. в стороны, сед согнув нн, рр. вверх, сед согнув нн. с захватом, сед согнув нн. скрестно правой, рр. в стороны – кверху, сед углом, рр. вверх, сед углом с захватом прямыми рр., сед углом с захватом, сед на пятках, сед на пятках с наклоном вперед, рр. вверх, сед на правом бедре рр. на пояс.

Тема № 12. *ОРУ с упорами:* упор лёжа, упор лёжа, правую назад, упор лёжа на предплечьях, упор лёжа на согнутых руках, упор лёжа на бёдрах, упор лёжа на бёдрах согнув ноги «уточка», упор лёжа правым (левым) боком, упор лёжа правым боком, левая в сторону – книзу, левая рука в сторону, упор лёжа правым бедром, левая рука на пояс, упор сидя сзади, упор сидя сзади согнув нн., упор лёжа сзади, упор лёжа сзади нн. врозь, упор лёжа сзади на предплечьях, упор на коленях, упор на правом колене, левая назад на носок, упор присев, упор стоя согнувшись, упор стоя согнувшись нн. врозь, упор сидя на предплечьях, упор углом, упор углом на предплечьях, упор углом скрестно правой.

Тема № 13. *ОРУ с поворотами и наклонами.* Полунаклон вперед ($L 135^0$), наклон вперед – прогнувшись ($L 90^0$), наклон вперед – книзу ($L 45^0$), наклон вперед, наклон назад, наклон вправо (влево), поворот туловища направо (налево).

Тема № 14. *ОРУ с прыжками.* При описании упражнения говорится «Прыжком» и указывается разновидность стойки. После данного задания выполняется ходьба на месте с восстановлением дыхания.

Специальная физическая подготовка. Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексом танцевальных упражнений. Элементы и комплексы упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями обучающегося. При необходимости обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям и упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

Гимнастические упражнения.

- шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах или полупальцах;
- упражнение для стоп;
- упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручивания в стороны;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бедер;

- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- равновесие – «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально);
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

Акробатические упражнения

- «мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- кувырки в сторону, вперед, назад.

Хореографическая подготовка

Принцип обучения от простого к сложному.

В хореографическую подготовку входят:

- «Деми плие» - полуприседы в I и II хореографических позициях;
- приставные шаги в сторону;
- ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения - упражнение на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Тренер-преподаватель вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4).

Задачами хореографической подготовки являются овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движения.

Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов в занятия вводится обучение простейшим танцевальным шагам. В каждое занятие элементы хореографической и танцевальной подготовки вводятся постепенно в простейших соединениях: «полька», «галоп», «ковырялочка».

Элементы классического танца (у опоры и на середине): совершенствования элементов в сочетании с движениями руками,

наклонами вперед, назад, в сторону, поворотами, равновесиями, волнами, взмахами, прыжками, изменяя темп и направление движения, ритмическую структуру. Выполнение адажио.

Различные соединения из пройденных элементов.

Элементы историко-бытовых и народных танцев. Полька и галоп: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад; шаг полонеза. Различные танцевальные комбинации из этих шагов.

Элементы современных танцев. Музыкально-двигательное воспитание

Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа.

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки.

Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д.

Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук -1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Игроритмика

(специальные упражнения для согласования движений с музыкой). Хлопки в такт с музыкой, акцентированная ходьба с одновременным махом и согнутыми руками, движения руками в различном темпе, различение динамики звука («тихо-громко»), выполнение заданий под музыку, ходьба на каждый счет и через счет и др. сочетания ритмического рисунка, хлопки и удары ногой на сильную долю такта, выполнение ходьбы, бега, движений туловищем в различном темпе.

Игрогимнастика

Строевые упражнения (упражнения с заданием по звуковому сигналу, упражнения на внимание)

Общеразвивающие упражнения (прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу, ходьба на носках и с высоким подниманием бедра и др.)

Упражнения на укрепление осанки (упражнения у хореографического станка)

Дыхательные упражнения (расслабление рук, шеи, туловища, поsegmentное расслабление на различное количество счетов)

Игротанцы

Хореографические упражнения (поклон для мальчиков, реверанс для девочек, танцевальные позиции рук и ног, полуприседы и подъемы на носках с движением рук, соединение изученных упражнений в законченную композицию)

Танцевальные шаги (шаг с подскоком, шаг галопа в сторону и вперед, шаг «Польки» и шаг с притопом, русский попеременный шаг, основные движения русского танца)

Ритмические танцы («Стирка», «Утята», «Па-де-грас», «Вару-Вару», «Рилио», «Полька», «Здравствуй, это я!», «Кадриль», «Рилио»)

Игропластика (специальные упражнения для развития силы и гибкости)

Игропластика (специальная физическая подготовка):

• основные позиции рук:

- подготовительная;

- первая;

- вторая;

- третья;

• основные позиции ног:

- первая;

- вторая;

- третья;
- четвертая;
- пятая;
- шестая;
- упражнения для ног:
- "плие";
- "батман тандю";
- середина на полу (на ковриках)

Упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки.

Основы спортивных бальных танцев

Медленный вальс: закрытые перемены и правый натуральный поворот. Ча-ча-ча: основное движение

Джайв: Основной ход, раскрытие, закрытие

Квикстеп: четвертные повороты

Основы спортивных танцев (техничко-тактическая подготовка):

Европейские танцы.

- Медленный вальс:
 - спуски и подъемы (по одному, в парах);
 - закрытые перемены;
 - малый квадрат;
 - квадрат по четвертям;
 - упражнения с хлопками.
- Квикстеп:
 - четвертные повороты вправо;

Латиноамериканские.

- Ча-ча-ча:
 - шассе в сторону;
 - основное движение.

Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.

Изучение правил безопасности при участии в играх.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром, очень медленном, очень быстром под музыкальное сопровождение. Развитие синхронности темпа музыки и движения. Упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Тренер-преподаватель вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4). Упражнения на изменение звука; передача музыкального динамического оттенка на тихо и громко звучащую музыкальную фразу.

Данный вид игр должен способствовать усвоению и закреплению пройденного материала и развивать в ребенке воображение, музыкальность творчество, осуществлять его социальную адаптацию в обществе. Игры являются одним из важнейших методов обучения по этой программе.

С правилами спортивных эстафет дети знакомятся с самого начала обучения. На каждом занятии проведение игр чередуется со спортивными эстафетами.

Спортивные эстафеты и музыкально-хореографические игры рекомендуется проводить с учетом физического развития обучающегося и его физической подготовленности.

Тренеру-преподавателю в процессе всего времени занятий необходимо контролировать правильную осанку ребенка.

Подвижные и музыкально-танцевальные игры:

- «Найди свое место»;
- «Птица без гнезда»;
- «Карлики и великаны»;
- «Повтори за мной»;
- «Трансформеры»;
- «Эхо»;
- «Танец сидя»;
- «Музыкальные змейки»;
- «Совушка»;
- творческие музыкальные импровизации и др.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств - любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить танцора к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

- 1) формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;

2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
 - овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
 - разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
 - совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
 - формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
 - отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжения.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Ниже приводится примерный план-схема психологической подготовки в годовом цикле тренировки.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Система профилактико - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
2. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
3. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
4. Соблюдение рациональной последовательности нагрузок, чередование по направленности.
5. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
6. Адекватные интервалы отдыха.
7. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
8. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
9. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов занятия.
2. Создание положительного эмоционального фона занятия.
3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к занятиям.
4. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.
5. Идеомоторная тренировка.
6. Психорегулирующая тренировка.
7. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, просмотры кинофильмов, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов.
- 4 Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40-45%, полдник - 10%, ужин - 20-30% суточного рациона.

5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
4. Массаж: ручной, вибрационный - точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
5. Спортивные растирки.
6. Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной работы - формирование личности танцора, как гражданина и как целеустремленного спортсмена, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда - задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в танцевальном спорте, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование здоровых интересов и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное время от занятий.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия (в том числе спортивного), стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоничному развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и спорте.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступающих;
- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы, субботники;
- оформление стендов, стенгазет.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.

Общие требования соблюдения техники безопасности:

-к тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе;

- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

-перед началом учебных занятий спортивный зал необходимо проветрить, ковровое покрытие вычистить, пропылесосить, провести влажную уборку;

- запрещается находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера – преподавателя;

- входить в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера – преподавателя;

- учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Недопустимы все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т. д.;

-перед началом занятий тренер-преподаватель должен выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья учащихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования техники безопасности во время занятий:

- тренер - преподаватель обязан поддерживать дисциплину на протяжении всего тренировочного занятия, добиваться четкого выполнения своих требований и указаний; - осуществлять контроль за действиями учащихся, четко распределять последовательность выполнения индивидуальных заданий;

-при появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

-выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования техники безопасности после окончания занятий.

После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены или положены в места их хранения.

В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых обучающиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях.

Тестирование обучающихся спортивно-оздоровительных групп проводится два раза в течении учебного года:

- базовое тестирование – сентябрь
- контрольное тестирование – апрель

Итоговое тестирование может проводиться в форме соревнований.

**Контрольные нормативы
общей физической и специальной физической подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (не менее 15°)	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (не менее 30°)
Вестибулярная устойчивость	Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 4 с)	Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 5 с)
Сила	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз)

Успешная сдача данного комплекса нормативов может считаться действительной для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в группы начальной подготовки.

Перевод обучающихся на обучение по предпрофессиональной программе производится при успешной сдаче нормативов, решением педагогического совета при соответствии следующим требованиям.

Учитывая физические, психологические и функциональные особенности данной возрастной категории, приём нормативов проводится в форме открытых уроков, внутри школьных соревнований, тестов.

Перечень информационного обеспечения

1. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв – Ростов на Дону, Феникс, 2003.
2. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009.

4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010.
6. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. Спорт и личность –М.,Советский спорт 2008.
7. Погребной А.И., Локтев С.А., Макарова Г.А. Тестирование физических кондиций и энергетических возможностей организма спортсменов: отечественный и зарубежный опыт - Краснодар 2011.
8. Программа исполнения фигур в «Е», «д», «С», «В» классах,2004
9. Психология спорта. Хрестоматия (сост.-ред. А.Е.Тарас) – М:АСТ; Мн, 2005.
10. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Международной федерации спортивных танцев
2. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
4. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - www.kgafk.ru
5. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта России: <http://www.minspor.gov.ru>
6. Официальный сайт международной федерации гимнастики (FIG): <http://www.figlive.sportcentric.com>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

«Возрастные особенности обучающихся

Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
-------------------------------	---

1	2
<p>4-7 лет. Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом.</p>	
<p>1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.</p> <p>2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.</p> <p>3. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения.</p> <p>4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны.</p> <p>5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика - до 15 минут.</p> <p>6. Особенно велика роль раздражительного и игрового рефлексов.</p>	<p>Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.</p> <p>Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости.</p> <p>При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точечные движения. Значительное внимание уделять мышцам-разгибателям и развитию координации движений.</p> <p>Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер.</p> <p>Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.</p> <p>Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой.</p>
<p>7-11 лет. Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие.</p>	
<p>1. Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств.</p> <p>2. Значительного развития достигает кора головного мозга. II сигнальная система, слово имеют все большее значение.</p> <p>3. Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения.</p>	<p>Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты.</p> <p>Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы.</p> <p>В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме.</p>
<p>11-15 лет. С физиологической точки зрения подростковый период - период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.</p>	

<p>1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры.</p> <p>2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств.</p> <p>3. Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости.</p> <p>4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям.</p>	<p>Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки.</p> <p>Тем не менее, можно и нужно осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества. Необходимо больше терпения и упорства.</p> <p>Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль.</p> <p>Одной из важнейших задач воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.</p>
<p><i>15-21 год. Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства, сердечно-сосудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов.</i></p>	