УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД АСТРАХАНЬ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.АСТРАХАНИ
«Детско-юношеская спортивная школа «Пилигрим»

414022, г. Астрахань
Ул. Звёздная, 41 корп. 4

тел/факс: 35-33-71

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2018г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО г.Астрахани «ДЮСШ «Пилигрим»
_____ Л.А.Шарова

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

возраст обучающихся: 7 – 18 лет
срок реализации программы: 11 лет

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» тренером-преподавателем Шаровой К.В.

Астрахань, 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа многолетней спортивной подготовки по виду танцевальному спорту разработана, на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 07.06.2013г., далее – 329-ФЗ), Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивных школ, на основе авторской программа разработанной ДЮСШ «Пилигрим» в 2004 году, примерных программ по спортивным бальным танцам, с учетом опыта работы лучших тренеров детского и юношеского спорта России по подготовке квалифицированных спортсменов.

Образовательная программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса в структуре системы многолетней подготовки.

Разработка настоящей модифицированной программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке занимающихся танцевальным спортом.

В разделе «Организационно-методические указания» раскрываются цели и задачи спортивной тренировки, содержание, принципы и этапы многолетней подготовки, задачи, методические особенности обучения и тренировки занимающихся разного возраста.

В разделе «Учебный план» для обучающихся ДЮСШ, рассчитанном на 10 лет, отражено распределение учебных часов по годам обучения и видам подготовки.

В разделе «Программный материал» раскрывается содержание теоретической и практической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики, медико-биологического контроля.

Весь учебный материал в программе излагается для групп начальной подготовки, тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

В программе нашли отражение задачи с обучающимися. Учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности обучающихся самостоятельно с учетом возраста и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка танцоров высокой квалификации, резерва сборной команды России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по танцевальному спорту.

Этапы спортивной подготовки

1) этап начальной подготовки;
2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3) этап совершенствования спортивного мастерства;
4) этап высшего спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки. К занятиям на этом этапе допускаются дети с 7 лет - учащиеся

общеобразовательных школ, желающие заниматься танцевальным спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе работа направлена на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивным бальным танцам.

Этап совершенствования спортивного мастерства – работа направлена на: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; обеспечение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов направленная на повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях; достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Нормативная часть программы является нормативным документом, в соответствий с которым планируется подготовка спортивного резерва в ДЮСШ. На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки спортсменов на всех этапах с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором школы.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований.

В программе представлены примерные учебные планы по годам подготовки, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства.

Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

В программе отражены требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки, систему контроля и зачетные требования.

Актуальность: благодаря систематическим занятиям спортивным танцем обучающиеся не только знакомятся с основами танцевальной культуры, но и овладевают навыками профессиональной деятельности в танцевальном спорте.

Цель:

-подготовка спортсменов по танцевальному спорту высокой квалификации.
-формирование общей культуры
- физическое воспитание личности
- приобретение знаний

- умений и навыков в области физической культуры и спорта
- физическое совершенствование
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни
- укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков
- создание условий для прохождения спортивной подготовки
- подготовка кадров в области физической культуры и спорта.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Основные задачи деятельности МБОУ ДОД ДЮСШ «Пилигрим» на этапах подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Содержание этапов спортивной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ «Пилигрим» определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки. Эффективность работы школы зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

Задачи этапа начальной подготовки:

-укрепление здоровья;
-привитие интереса к занятиям спортивными бальными танцами;
-приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта;
- овладение основами техники танца;
-формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта танцевальный спорт.

Задачи тренировочного этапа
- (начальная специализация):

-укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
-углубленное изучение основных элементов техники исполнения фигур спортивных бальных
танцев;
-приобретение соревновательного опыта;
-приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

- (углубленная специализация):

-совершенствование техники исполнения фигур спортивных бальных танцев;
-воспитание специальных физических качеств;
-повышение функциональной подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных
соревнованиях по виду спорта танцевальный спорт;
- формирование спортивной мотивации;

Задачи этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- повышение специальной подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- выполнение класса А, S, M;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и

всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
ДЮСШ, для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду танцевальный спорт
(Приложение №1 к ФССП)

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ДЮСШ использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.
Система спортивного отбора включает:
а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивные бальные танцы;
в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.