

**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 МБУ ДО
г.Астрахани «ДЮСШ «Пилигрим»

Протокол № 1 от 28.08.2020

Утверждаю

Директор МБУ ДО г.Астрахани
«ДЮСШ «Пилигрим»

Л.А.Шарова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА БАЗОВОГО
УРОВНЯ ПО ВИДУ СПОРТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»**

**возраст обучающихся: 6,5 – 12 лет
срок реализации программы: 4 года**

Разработана в соответствии с Федеральными
государственными требованиями
тренером-преподавателями: Торосян А.А.,
Сикорская Л.Д., Денисова Л.В.

Астрахань, 2020

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по спортивным танцам имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», также с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 декабря 2014 г. № 1077.

Данная программа спортивного бального танца рассчитана на детей младшего школьного возраста (7-9 лет).

Спортивные бальные танцы являются одними из самых популярных, привлекают своей красотой и динамичностью многих детей и молодежь. Занятия бальными танцами оказывают позитивное влияние на здоровье, формируют правильную осанку, гибкость, удовлетворяют естественную потребность в движении и увеличивают двигательную активность, что в свою очередь влияет на умственную деятельность, память и внимание. Спортивные танцы воспитывают трудолюбие, целеустремленность, как вид спорта закаляют характер. Ритмичные танцевальные движения способствуют хорошей работе всех систем организма, обеспечивают его гармоничное развитие.

Одной из самых важных проблем, стоящих в настоящее время перед современной школой, является проблема сохранения здоровья детей, увеличение их двигательной активности и приобщение к здоровому образу жизни.

История бального танца уходит корнями в средневековую Европу, где умение танцевать в паре считалось одним из главных качеств образованного, культурного человека. Возрождение культуры общения между мальчиками и девочками, юношами и девушками является актуальной проблемой современного общества. Бальные танцы вырабатывают общую культуру ребенка, культуру общения, помогают самовыражению, формируют коммуникабельность и эстетический вкус.

Цель программы.

Целью программы является воспитание всесторонне развитой, творческой личности ребенка различными средствами танцевального искусства и спорта, выявление и совершенствование его физических и творческих способностей через обучение спортивным бальным танцам. Воспитание танцоров «Е - Д» класса, а также выполнение 3 юношеского спортивного разряда.

Задачи.

- Подготовить детей для участия в концертной деятельности, творческих фестивалях и спортивных соревнованиях различного ранга.
- Привить учащимся умение ощущать и чувствовать музыкальный ритм и научить правильно распоряжаться своим телом, координировать и согласовывать свои движения.
- Обеспечить хорошую динамическую и двигательную нагрузку на каждом занятии за счет различных ритмических, танцевальных, гимнастических упражнений и

движений, увеличивая тем самым двигательную активность, развивая физические качества и формируя правильную осанку.

- дать учащимся основные знания по музыкальной грамоте: научить внимательно слушать музыку, определять ее темп и характер, различать в произведении вступление, части и фразы.
- научить танцевальным основам: держание осанки, позиции рук и ног, направления движений, точность выполнения каждого движения, музыкальность и выразительность.
- Научить ребенка технике исполнения движений в каждом танце, определенным приемам исполнения, связкам движений, а также научить работать самостоятельно, давая возможность придумывать и составлять свои танцевальные композиции.

Основная концепция педагога:

Отбор содержания работы должен быть построен на доступности, динамичности. На занятиях должна быть смена деятельности – от игры к обучению, от обучения - к игре.

Отличительная особенность программы.

Данная программа открывает перед учащимися мир спортивного бального танца, приобщает их к танцевальной культуре, создаёт базу для дальнейшего, более серьезного занятия спортивными бальными танцами в парах и достижения танцевального мастерства, участвуя в меж клубных, городских, рейтинговых турнирах и набирая очки для перехода из класса в класс по правилам СТСР.

Программа обеспечивает взаимосвязь и преемственность всех направлений деятельности, складывающихся в единую структуру: открытые уроки, итоговые зачетные конкурсы, постановка танцевальных номеров, общих концертных программ.

Программа ДЮСШ «Пилигрим» открывает перед учащимися богатый мир танцевального искусства, предоставляет возможность для самореализации и самосовершенствования как танцора-спортсмена, стремящегося к вершинам танцевального мастерства

Реализация этой программы возможна при хорошем эмоциональном - духовном контакте педагога и его ученика; педагога и родителей.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке танцоров

| Наименование этапа | Период обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Максимальное количество учебных часов в год | Требования по физической и технической подготовке к концу учебного года |
|----------------------|-----------------|--|-------------------------|--|---|---|
| Начальной подготовки | 1 год | 7 | 14 | 6 | 252 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| | 2 год | 8 | 14 | 8 | 336 | Выполнение |

| | | | | | |
|-------|---|----|---|-----|---|
| | | | | | нормативов ОФП, СФП, участие в соревнования х |
| 3 год | 9 | 14 | 9 | 378 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, присвоение Е класса, участие в соревнования х выполнение III .юн.разряда, |

2. Учебный план

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами этапов начальной подготовки (группы начальной подготовки), а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 42 недели занятий.

Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий.

Объемы восстановительных мероприятий специально не определяется. Время, отводимое на данный раздел, заимствуется из основных разделов.

Периодизация подготовки в группах начальной подготовки до 1 года носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание

уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для танцевального спорта. Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – групповой. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

В группах начальной подготовки до одного года контрольные испытания проводятся по ОФП в начале года, СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года.

Важным разделом подготовки юных танцоров является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, они приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных движений и связок, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности.

Учебно-тематический план

1 год обучения – 6 часов в неделю

42 недели – 252 часа в год

| № | Название разделов | теория | практика | всего |
|----|---|--------|----------|-------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | | 1 |
| 2 | Организационная работа | | 3 | 3 |
| 3 | ОФП | | 73 | 73 |
| 4 | СФП | | 68 | 68 |
| 5 | История развития танца | 1 | | 1 |
| 6 | Танцевальная азбука | 1 | 5 | 6 |
| 7 | Музыкальная грамота | 1 | 7 | 8 |
| 8 | Детские массовые танцы | 2 | 33 | 35 |
| 9 | Основы исполнения спортивных танцев | 4 | 33 | 37 |
| 10 | Медицинский контроль | | 4 | 4 |
| 11 | Контрольные испытания | | 9 | 9 |
| 12 | Подготовка и участие в концертных номерах | | 7 | 7 |
| | ИТОГО | 10 | 242 | 252 |

Учебно-тематический план

2 год обучения – 8 часов в неделю

42 недели – 336 часов в год

| № | Название разделов | теория | практика | всего |
|----|--|--------|----------|-------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | | 1 |
| 2 | Организационная работа | | 2 | 2 |
| 3 | ОФП | | 73 | 73 |
| 4 | СФП | | 73 | 73 |
| 5 | Танцевальная азбука | 1 | 1 | 2 |
| 6 | Техника исполнения европейских танцев | 2 | 25 | 27 |
| 7 | Техника исполнения латиноамериканских танцев | 2 | 25 | 27 |
| 8 | Вариации европейских танцев | 2 | 25 | 27 |
| 9 | Вариации латиноамериканских танцев | 2 | 25 | 27 |
| 10 | Конкурсный танец | 2 | 24 | 26 |
| 11 | Медицинский контроль | | 4 | 4 |
| 12 | Участие в соревнованиях | | 40 | 40 |
| 13 | Подготовка и участие в концертных номерах | | 7 | 7 |
| | ИТОГО | 12 | 324 | 336 |

В конце учебного года танцевальные пары должны освоить программу «Е» класса.

Учебно-тематический план

3 год обучения – 9 часов в неделю

42 недели – 378 часов в год

| № | Название разделов | теория | практика | всего |
|----|--|--------|----------|-------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | | 1 |
| 2 | Организационная работа | | 2 | 2 |
| 3 | ОФП | | 94 | 94 |
| 4 | СФП | | 94 | 94 |
| 5 | Танцевальные основы | 1 | 1 | 2 |
| 6 | Техника исполнения европейских танцев | 2 | 25 | 27 |
| 7 | Техника исполнения латиноамериканских танцев | 2 | 25 | 27 |
| 8 | Вариации европейских танцев | 2 | 25 | 27 |
| 9 | Вариации латиноамериканских танцев | 2 | 25 | 27 |
| 10 | Конкурсный танец | 2 | 24 | 26 |
| 11 | Медицинский контроль | | 4 | 4 |
| 12 | Участие в соревнованиях | | 40 | 40 |
| 13 | Подготовка и участие в концертных номерах | | 7 | 7 |
| | ИТОГО | 12 | 366 | 378 |

3. Методическая часть

Задачи на этом этапе сводятся к вовлечению максимального числа прошедших предварительное обучение детей в спортивно оздоровительных группах и прошедших первичный отбор в систему спортивной подготовки по танцевальному спорту, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники танцевального спорта по программам СТСР согласно году обучения, а также освоение программы «Н» - «Д» класса, подготовка к выступлениям на соревнованиях, формирование потребности к занятиям танцевальным спортом.

Этот этап рассчитан на 3 года. Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуре, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышением, в глубину с последующим отскоком);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; подвижные и игры с использованием статических поз.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений для овладения базовыми двигательными действиями; имитации движения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; скрестных шагов вперед, назад; движению со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку) для выработки ориентации на танцевальной площадке в условиях соревнований и т.д..

В процессе занятий совершенствуются ранее изученные танцевальные

движения, изучаются новые поэтапно согласно программе СТСР для начинающих, затем «Е» и «Д» класса, выполнение З юношеского разряда. Особое внимание следует уделять обучению правильной работы стопы, правильному удержанию тела, правильному ритмическому исполнению движений, точности и аккуратности исполнения единичных действий.

Примерный вариант построения занятий в недельном цикле групп начальной подготовки (продолжительность одного занятия 2 часа – 90 минут)

| Дни недели | Содержание учебно-тренировочного занятия | Время в мин. |
|-------------|--|--------------|
| 1 | 2 | 3 |
| | <p><u>Подготовительная часть.</u></p> <p>1. Упражнения на внимание</p> <p>2. Строевые и порядковые упражнения</p> <p>3. Упражнения для разминки основных групп мышц</p> <p><u>Основная часть.</u></p> <p>Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены).</p> <p>Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полупальцах, на наружных и внутренних сторонах стопы, ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.</p> <p>Упражнения на равновесие: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону, назад;</p> <p>Работа над единичными действиями танцевальных движений, которые будут разучиваться или повторяться на уроке.</p> <p>Разучивание или повтор раннее разученных танцевальных движений под счет, или если освоены необходимым образом – под музыкальное сопровождение.</p> <p>Составление композиций из разученных движений и самостоятельная отработка технических моментов.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц спины, брюшного пресса, рук и ног.</p> <p><u>Заключительная часть:</u></p> <p>Подвижная игра, упражнения на растягивание и расслабление</p> | |
| понедельник | | 10 |
| | | 65 |
| | | 15 |

| | | |
|-------------|---|----------------|
| | Беседа. Подведение итогов урока и задание на дом. | |
| среда | <p><u>Подготовительная часть:</u></p> <p>4. Упражнения на внимание</p> <p>5. Строевые и порядковые упражнения</p> <p>6. Упражнения для разминки основных групп мышц</p> <p><u>Основная часть.</u></p> <p>Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены).</p> <p>Упражнения для мышц рук: волны, круги, полукруги, выкруты. упражнения для правильной постановки рук и спины (основной стойки)</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Работа над единичными действиями танцевальных движений, которые будут разучиваться или повторяться на уроке.</p> <p>Разучивание или повтор ранее разученных танцевальных движений под счет, или если уже освоены необходимым образом – под музыкальное сопровождение.</p> <p>Составление композиций из разученных движений и самостоятельная отработка технических моментов.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц спины, брюшного пресса, рук и ног.</p> <p><u>Заключительная часть:</u></p> <p>Подвижная игра, упражнения на растягивание и расслабление</p> <p>Беседа. Подведение итогов урока и задание на дом.</p> | 10 65 15 |
| пятни ца | <p><u>Подготовительная часть:</u></p> <p>7. Упражнения на внимание</p> <p>8. Строевые и порядковые упражнения</p> <p>9. Упражнения для разминки основных групп мышц</p> <p><u>Основная часть.</u></p> <p>Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены).</p> | 10 65 15 |

| | |
|--|--|
| <p>Упражнения для развития координации движений: различные сочетания движений рук и ног</p> <p>Упражнения на равновесие:</p> <p>Работа над единичными действиями танцевальных движений, которые будут повторяться на уроке.</p> <p>Повтор раннее разученных танцевальных движений</p> <p>под счет, или если освоены необходимым образом – под музыкальное сопровождение.</p> <p>Протанцовка композиций из разученных движений и самостоятельная отработка технических моментов.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц спины, брюшного пресса, рук и ног.</p> <p><u>Заключительная часть:</u></p> <p>Подвижная игра, упражнения на растягивание и расслабление</p> <p>Беседа. Подведение итогов урока и задание на дом.</p> | |
|--|--|

Содержание разделов 1-го года обучения

Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с детьми. Правила поведения на занятиях и техника безопасности. Рассказ о спортивных бальных танцах.

Организационная работа.

Организация прихода детей в зал на занятия и ухода. Проведение родительских собраний. Организация просмотра тематического видеоматериала и выездов на концерты и конкурсы. Организация и проведение открытых уроков и итогового конкурса.

ОФП – общая физическая подготовка. Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, быстроты.

СФП – специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений для овладения и совершенствования техники движений в танцевальном спорте.

История развития танца.

Рассказы о танцевальной культуре и танцевальных направлениях и стилях. Знакомство с историей развития бальных танцев в процессе изучения этих танцев. Беседы и просмотр видеоматериала.

Танцевальная азбука.

В теоретической части объясняется, что такое правильная осанка; что такое линия танца и какие бывают направления движения (лицом и спиной по линии

танца, диагонально к стене, диагонально в центр зала, лицом и спиной к стене); понятия работы мышц, точности направления, выворотности, музыкальности и выразительности.

На практике выполняются различные упражнения на формирование и закрепление этих понятий, разучиваются позиции рук и ног в каждом танце, отрабатываются музыкальность и выразительность исполнения движений с помощью ритмических упражнений и непосредственно в каждом танце.

Музыкальная грамота.

Теория. Рассказ о том, какая бывает музыка и как строится музыкальное произведение. Научить определять характер музыки (грустная, спокойная, веселая), ее темп (медленный, умеренный, быстрый), различать вступление, части, фразы.

В практической части дети учатся внимательно слушать музыку и выполнять под нее различные ритмические упражнения и движения. Перед исполнением танцевального движения под музыку просчитывается и прохлопывается ритм этого движения.

Детский массовый танец.

В теоретической части познакомить детей с различными детскими танцами, рассказать, какой характер и темп у каждого танца. В практической части - разучивание движений детских танцев таких как: «Здравствуй, это я», «Па-де-грас», «Полька», «Вару-вару» и т.д., а также составление вариаций в каждом танце.

Основы исполнения спортивного танца.

В теоретической части необходимо познакомить детей с правилами исполнения разучиваемых движений, определить вместе с ними характер, темп танца или отдельного движения. Наиболее эффективно разучивать основы всех бальных танцев по одиночке, но с постановкой той позиции, которая должна быть в паре.

«Медленный вальс». Тренировочные упражнения: подъемы и спуски на месте по 6-й позиции; шаги вперед, назад («качели»); шаг вправо и влево («волна»). Основные движения: перемена вперед с правой и левой ноги; перемена назад с правой и левой ноги, правый поворот на месте (квадрат); левые и правые перемены по кругу лицом и спиной по линии танца.

«Квикстеп». Тренировочные движения: «типл-шассе» по 6-й позиции, ритмичные шаги вперед и назад. Малый квадрат, четвертные повороты по кругу.

«Ча-ча-ча». Тренировочные упражнения: «шассе» вправо, влево; Основные движения: основной шаг на месте, раскрытие-рука в руке, «Нью-Йорк», поворот на месте, поворот плечо к плечу в паре, поворот у девочки под рукой.

«Самба». Тренировочные упражнения: «баунс»-пружинка на месте. Основные движения: основной шаг вперед, назад; «виск», «вольта» в продвижении, «бота-фого».

«Джайв». Разучиваются тренировочные и подводящие упражнения: шассе на месте

вправо и влево.

Медицинский контроль.

1 раз в полугодие прохождение медицинской комиссии.

Контрольные испытания.

В течение учебного года воспитанники проходят контрольные испытания в виде внутришкольных соревнований.

Подготовка и участие в концертных номерах.

В теоретической части объясняются правила поведения на сцене, перед зрителями. В практической части составление и разучивание концертных номеров и выступления на школьных праздниках.

Содержание разделов 2-го года обучения

Вводное занятие.

Теоретическая часть. Правила поведения на занятиях и техника безопасности. Рассказ о планах и задачах нового учебного года. Практическая часть. Повторение материала 1-го года обучения.

Организационная работа.

Организация прихода детей в зал на занятия и ухода. Проведение родительских собраний. Организация выездов на концерты и конкурсы, подготовка к выступлениям. Организация и проведение открытых уроков и итогового конкурса.

ОФП – общая физическая подготовка. Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, быстроты.

СФП – специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений для овладения и совершенствования техники движений в танцевальном спорте.

Танцевальная азбука.

В теоретической части: напомнить, что такое правильная осанка; какие бывают направления движения; понятие работы мышц, точности направления, выворотности, музыкальности и выразительности. На практике выполняются различные упражнения на формирование и закрепление этих понятий, отрабатываются музыкальность и выразительность исполнения движений в каждом танце.

Техника исполнения европейских танцев.

Теоретическая часть: объясняются правила исполнения каждого танцевального движения. Практическая часть: отработка каждого танцевального движения, направление шагов, степень поворота, позиции стоп, работа стопы в каждой фигуре, подъем и снижение, работа корпуса, выразительность исполнения, музыкальность. Также используются различные упражнения: спуски и подъемы, упражнения, основанные на элементах фигур.

Техника исполнения латиноамериканских танцев.

Теоретическая часть: объясняются правила исполнения каждого танцевального движения. Практическая часть: отработка каждого танцевального движения и связок из нескольких фигур, направление шагов, степень поворота, позиции стоп, работа стопы в каждой фигуре, работа бедер и корпуса, выразительность и ритмичность исполнения, музыкальность. Также используются различные упражнения: изолированные движения корпуса и бедер, упражнения, основанные на элементах фигур.

Вариации европейских танцев.

Теоретическая часть: объяснение правил исполнения вариаций по одному и в паре. В практической части разучивание фигур и составление из этих фигур танцевальных вариаций. Программа 2-го года обучения включает в себя освоение нескольких фигур в каждом танце.

Медленный вальс.

Закрытые перемены:

- Закрытая перемена с ПН(из натурального поворота в реверсивный)
- Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)

Натуральный поворот, реверсивный поворот, натуральный спин поворот,

Виск, шассе из ПП

Венский вальс

Натуральный поворот

Квикстеп.

Четвертной поворот вправо, лок вперед (локстэп вперед), локстэп назад (лок назад), типпл шассе вправо.

Вариации латиноамериканских танцев.

Теоретическая часть: объяснение правил исполнения вариаций по одному и в паре. В практической части разучивание фигур и составление из этих фигур танцевальных вариаций. Программа 2-го года обучения включает в себя освоение нескольких фигур в каждом танце.

Самба.

Виски (Самба виски) влево и вправо, виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево), самба ход в ПП (Променадный самба ход),

самба ход в сторону, самба ход на месте, вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)
ботафого в продвижении:

- вперед
- назад

Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого), бота фого в променад и контр променад (Променадная ботафого), крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево).

Ча-ча-ча

Основные движения (в закрытой позиции, *в открытой позиции, на месте)

Нью-Йорк *(Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)

Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо

Поворот под рукой влево и вправо, плечо к плечу, рука к руке, три ча-ча-ча.

Джайлз

Основное движение, звено, смена мест справа налево, смена мест слева направо, туу хил свивлз (Носок – каблук свивлы), смена рук за спиной.

Конкурсный танец

В теоретической части учащимся рассказывается о том, как проводятся конкурсы по бальным танцам, как оценивается выступление. Правила поведения на конкурсе. На практике отрабатываются правильный выход на паркет и уход, выполнение поклона в начале и конце каждого танца, поклон при выставлении оценок, выход на парад. Отрабатываются разученные вариации, раскладываются по линиям зала.

Медицинский контроль.

1 раз в полугодие прохождение медицинской комиссии.

Участие в конкурсах.

По мере усвоения программы танцевальные пары участвуют в межклубных и городских турнирах. На занятиях после выступлений на конкурсах подводятся итоги, разбираются и исправляются ошибки, допущенные учащимися.

Выступление на концертах.

Танцевальные пары, наиболее успешно освоившие танцевальные вариации, привлекаются к участию в школьных концертах.

Теоретическая часть: рассказ о правилах выступления на концертах.

Практическая часть: красивый выход на сцену и уход, поклон зрителю, составление и отработка вариаций, рассчитанных на выступление сразу нескольких пар.

Содержание разделов 3-го года обучения

Вводное занятие.

Теоретическая часть. Правила поведения на занятиях и техника безопасности. Рассказ о планах и задачах нового учебного года. **Практическая часть.** Повторение вариаций всех танцев.

Организационная работа.

Организация прихода детей в зал на занятия и ухода. Проведение родительских собраний. Организация выездов на концерты и конкурсы, подготовка к выступлениям. Организация и проведение открытых уроков и итогового конкурса.

ОФП – общая физическая подготовка. Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, быстроты.

СФП – специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений для овладения и совершенствования техники движений в танцевальном спорте.

Танцевальные основы.

В теоретической части: напомнить, что такое правильная осанка; какие бывают направления движения; понятие работы мышц, точности направления, выворотности, музыкальности и выразительности. На практике выполняются различные упражнения на формирование и закрепление этих понятий, отрабатываются музыкальность и выразительность исполнения движений в каждом танце, а также логичность построения вариаций в каждом танце.

Техника исполнения европейских танцев.

Теоретическая часть: объясняются правила исполнения каждого танцевального движения. Практическая часть: совершенствование каждого танцевального движения, направление шагов, степень поворота, позиции стоп, работа стопы в каждой фигуре, подъем и снижение, работа корпуса, отработка выразительности исполнения, музыкальности. Также используются различные упражнения: спуски и подъемы, упражнения, основанные на элементах фигур.

Техника исполнения латиноамериканских танцев.

Теоретическая часть: объясняются правила исполнения каждого танцевального движения. Практическая часть: совершенствование каждого танцевального движения и связок из нескольких фигур, отработка точности направления шагов, степени поворота, позиций стоп, работы стопы в каждой фигуре, работы бедер и корпуса, выразительности и ритмичности исполнения, музыкальности. Также используются различные упражнения: изолированные движения корпуса и бедер, упражнения, основанные на элементах фигур.

Вариации европейских танцев.

Теоретическая часть: объяснение правил исполнения вариаций по одному и в паре. В практической части - разучивание фигур и составление из этих фигур танцевальных вариаций. Программа 3-го года обучения, разучивание и

освоение новых фигур в каждом танце, составление новых вариаций с использованием новых фигур.

Медленный вальс.

Натуральный спин поворот, виск, шассе из ПП, перемена хэзитэйши, наружная перемена, реверсивное кортэ, виск назад, лок назад (Локстэп назад), поступательное шассе вправо, открытый импетус (Открытый импетус поворот), плетение из ПП, дрэг хэзитэйши, поворотный лок (Поворотный лок влево), основное плетение (Плетение в ритме вальса)

Венский вальс.

Натуральный поворот, реверсивный поворот, перемена вперед из натурального поворота в реверсивный, перемена вперед из реверсивного поворота в натуральный, перемена назад из натурального поворота в реверсивный, перемена назад из реверсивного поворота в натуральный

Танго

Ход, поступательный боковой шаг, поступательное звено, закрытый променад, открытое окончание, открытый променад.

Вариации латиноамериканских танцев.

Теоретическая часть: объяснение правил исполнения вариаций по одному и в паре. В практической части разучивание фигур и составление из этих фигур танцевальных вариаций. Программа 3-го года обучения включает в себя повторение и совершенствование фигур и вариаций, разученных в течении 2-го года обучения, разучивание и освоение новых фигур в каждом танце, составление новых вариаций с использованием новых фигур.

Самба.

Сольная вольта на месте, реверсивный поворот, коса, раскручивание, корта джака, мэйпоул (Непрерывный вольта поворот вправо и влево)

Ча-ча-ча.

Туда и обратно, тайм стэп, как основное движение в сторону, веер, алемана, хоккейная клюшка, натуральное раскрытие, закрытый хип твист, открытый хип твист.

Джайв.

Удар бедром (Толчок левым плечом), американский спин, стоп энд гоу, хлыст, двойной хлыст (Двойной кросс хлыст), хлыст троузэй ,променадный ход (медленный и быстрый), раскручивание, шаги цыплена, ветряная мельница.

Румба.

Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции), альтернативные основные движения, кукарача, нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП), поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо, поворот под рукой вправо и влево, плечо к плечу, рука к руке, веер, алемана, хоккейная клюшка, аида (Фоллэвэй)

Конкурсный танец.

В теоретической части учащимся рассказывается о том, как проводятся конкурсы по спортивным бальным танцам разного уровня, как оценивается выступление.

Правила поведения на конкурсе. Правила выполнения спортивных разрядов. На практике отрабатываются правильный выход на паркет и уход, выполнение поклона в начале и конце каждого танца, поклон при выставлении оценок, выход на парад. Отрабатываются разученные вариации, раскладываются по линиям зала.

Медицинский контроль.

1 раз в полугодие прохождение медицинской комиссии.

Участие в соревнованиях.

По мере усвоения программы танцевальные пары участвуют в соревнованиях различного уровня.

Подготовка и участие в концертных номерах

Теоретическая часть. Рассказ о правилах выступления на концертах.

Практическая часть. Красивый выход на сцену и уход, поклон зрителям, составление и отработка концертных номеров.

В конце третьего года обучения воспитанники должны знать программу танцев «Д» класса (8 танцев).

Иметь: «Е-Д» класс, З юношеский спортивный разряд.

Методика работы

В процессе обучения и воспитания используются различные формы и методы построения занятий, в зависимости от способностей детей и задач конкретного занятия.

Формы организации занятий.

Основная форма занятий - групповая. В процессе обучения танцам необходимо использовать индивидуальную форму занятий, которая применяется в основном для постановки танцевальных композиций в паре, исправления индивидуальных ошибок.

Учитывая способности и особенности каждого ребенка, применяется индивидуализировано-групповая форма работы, когда педагог уделяет внимание нескольким ученикам (как правило, отстающим) в то время, когда другие работают самостоятельно.

Дополнительная форма занятий - поездки на концерты и конкурсы. При подготовке

детей к выступлениям на конкурсах необходимо организовать поездки на турниры в качестве зрителей, чтобы учащиеся смогли более глубоко понять смысл бального танца, почувствовать атмосферу танцевально-спортивного соревнования.

Одной из форм развития творческих способностей учащихся являются творческие задания на уроке и на дом: придумать движение или упражнение, придумать и исполнить свой танец на заданную тему.

Структура занятий.

В основном занятия имеют комбинированную структуру, сочетая ознакомление с новым материалом, закрепление и совершенствование ранее изученных движений и вариаций. После определенного этапа изучения, проводятся занятия повторения, на которых исполняются все вариации танцев по несколько раз.

Главным этапом структуры каждого занятия является общий поклон в начале и в конце занятия. Перед изучением нового материала необходимым является проведение разминки, которая включает в себя специальные упражнения или отработку основного движения, или повторение вариаций танцев.

Методы работы.

1, Показ и объяснение техники исполнения движений, связок и вариаций.

2, Совместное исполнение движений и вариаций поэтапно. Сначала исполнение отдельных элементов, исполнение целого движения медленно, в темпе, затем под медленную музыку и под музыку в конкурсном темпе.

3, Разбор общих и индивидуальных ошибок. Индивидуальное объяснение отдельным ученикам.

4, Игра. На начальном этапе обучения наиболее эффективны занятия с использованием игр. Это могут быть шуточные задания и упражнения на ритмике, ролевые игры в процессе изучения детских танцев, танцевальные игры «Прогулка слоненка», «Найди себе пару» и другие, используемые для закрепления конкретных движений и правил взаимодействия в паре и коллективе.

5, Беседа. В разделах «история развития танца», «музыкальная грамота» широко используется беседа. Хорошо организованная, эмоциональная беседа о танцах и музыке с активным участием детей дает стимул для изучения и совершенствования своего танца. Беседа используется практически в каждой теме занятий. Она позволяет настроить детей на работу, помогает понять смысл того или иного движения или танца, позволяет освоить не только практические, но и теоретические знания по танцам.

Беседа в первую очередь имеет воспитательную направленность. Она помогает привлечь детей к оценке поступков, сформировать навыки культурного поведения, нравственности, научить взаимодействию с педагогом, между членами коллектива, в паре, отношениям и правилам поведения между мальчиками и девочками.

В процессе тематических бесед эффективным является использование видеоматериала о современных бальных танцах, конкурсах международного уровня, профессионалах бального танца.

Беседа в процессе занятий включает в себя также обсуждение увиденного на конкурсе, разбор выступления каждого участника и пары, выводы, работу над ошибками.

6. Привлечение детей к показу движений. Исполнение движения, связки движений теми детьми, у которых это получается лучше. Данный метод стимулирует учащихся сделать движение так же, как его товарищ, и лучше.

7. При индивидуализированно-групповой форме работы возможно использовать помочь учащихся в обучении тех детей, у которых движение не получается, по принципу «получилось у самого - объясни товарищу, помоги ему».

8. Творческое задание на уроке: кто выразительней и правильней сделает движение или станцует вариацию. Здесь можно использовать исполнение танцев по одному или по одной паре и привлекать учащихся к оценке исполнения и выявления ошибок. Данный метод очень эффективен. Дети учатся замечать ошибки в исполнении своих товарищей, запоминать и не допускать их в своем танце.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| | Этап начальной подготовки 1-й год обучения | Этап начальной подготовки 2-й год обучения | Этап начальной подготовки 3-й год обучения |
|--------------------------------|---|---|---|
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 9 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 378 |

Воспитательная работа

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные танцоры освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности танцоров различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера танцора, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата

Восстановительные средства и мероприятия.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.
2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления,

кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устраниТЬ у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие корректины в комплексы восстановительных средств.

4. Система контроля и зачетные требования

ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ ВНЕШНЕГО ВИДА

На специализацию в танцевальном спорте большое значение оказывает структура тела танцора. Она должна быть такова, чтобы обеспечить оптимальное сочетание скоростно-силовых качеств с высокой координацией движений и выносливостью.

Таблица №1

| №№ п/п | Особенности телосложения и пропорции тела | Характеристика и оценка особенностей | | |
|-----------|--|--------------------------------------|-------------------|---------------------|
| | | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |
| 1 | Длина шеи | длинная, нормальная | средняя | короткая |
| 2 | Форма спины | прямая | сутуловатая | сутулая |

| | | | | |
|---|-------------|--|---|--|
| 3 | Длина ног | длинные, нормальные | незначительно короче нормальной длины | короткие |
| 4 | Форма ног | прямые или с небольшим искривлением голени | значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек | X-образные, О-образные, выступление внутренних надмыщелков бедра |
| 5 | Полнота ног | ниже средней упитанности | средняя упитанность | выше средней упитанности |
| 6 | Форма таза | узкий | средний | широкий |

Примечание: При плохой оценке особенностей внешнего вида по всем показателям поступающий от дальнейших испытаний освобождается. Посредственная оценка некоторых показателей внешнего вида может быть проходной при отличном выполнении контрольных испытаний.

ОЦЕНКА ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ

Таблица № 2

| №№ п/п | Виды испытаний | Характеристика и оценка подвижности | | |
|-----------|---|---|---|--|
| | | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |
| 1 | Подвижность тазобедренного сустава. Подъем ноги – вперед и в сторону (пассивный) | Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону | Нога поднимается легко ниже уровня плеч (вперед и в сторону), но не менее чем на 100° | Нога поднимается ниже уровня 90°. Нога отводится в сторону с напряжением |
| 2 | Выворотность стоп. Испытуемый стоит в позиции № 1 (хореографической) | Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх | Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног | Опирается на большой палец ноги. Ступни несколько сведены внутрь |
| 3 | Активное скручивание корпуса, без смещения ног, опирающихся об пол | Вращение вправо более чем 90° | Вращение влево менее чем на 90° | Корпус мало скручивается |
| 4 | Гибкость позвоночника. Наклон вперед в стойке на прямых ногах, пятки и носки вместе (пассивный) | Испытуемый головой касается коленей ног | Не достает головой коленей ног, но достает ладонями пол | Не достает кончиками пальцев до пола |
| 5 | Наклон назад, стоя на прямых ногах, держась руками за | Хороший прогиб в пояснице и по | Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине | Слабый прогиб в пояснице |

| | | | | |
|--|------|-----------------------|--------------|--|
| | стул | всему позвоночнику | позвоночника | |
|--|------|-----------------------|--------------|--|

Успешность обучения в танцевальном спорте зависит от устойчивого функционирования вестибулярного анализатора, т.к. в танцевальном спорте много вращательных движений.

ОЦЕНКА СЛУХА

1.Выступивание заданного ритма.

2.Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом. Исполнение оценивается: выполнил, не выполнил.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта танцевальный спорт

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|---|------------------------|
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Врачебный контроль

Врачебный контроль является обязательным. К занятиям танцевальным спортом допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. При зачислении в ДЮСШ справка от врача обязательна.

Для детей, занимающихся в группах начальной подготовки, в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах в начале

учебного года. Рекомендуется также проведение этапных медицинских обследований и наблюдений врача за спортсменами в течении учебного года.

Программа углубленного медицинского обследования.

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно -сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной 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) |
| Гибкость | Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 15 см) |
| Вестибулярная устойчивость | И.П. - стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад вверху, в замке. Отведение рук назад (не менее 15°) | И.П. - стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (не менее 30°) |
| Сила | 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) |
| | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз) |
| Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение. | | |

В течение ученого года в группах начальной подготовки 1-го года обучения проводятся контрольные внутришкольные испытания.

Рекомендуемые сроки и танцы:

1. Ноябрь: танцы – «Па де грас», «Здравствуй, это я», «Медленный вальс» (малый квадрат).
2. Февраль: танцы – «Медленный вальс» (малый и большой квадрат), «Квикстеп»

(основное движение, виск), «Полька».

3. Май: танцы - «Медленный вальс» (натуральный поворот, перемены), «Квикстеп» (четвертной шаг), «Ча-ча-ча» (основное движение, нью-йорк, поворот), «Самба» (вариация по кругу), «Джайв» (основное движение).

На этапе начальной подготовки осуществляется отбор перспективных танцоров в двух вариантах:

- естественный отсев занимающихся, которым трудно справляться с физическими нагрузками, имеющих низкий уровень мотивации к занятиям спортивными танцами и т.п.
- искусственный отбор проводит тренерский совет на основе выполнения учащимися установленных программой ДЮСШ нормативов.

При невыполнении контрольно - переводных испытаний, невыполнение спортивных разрядов - учащийся может быть оставлен на повторный год обучения, или переведен в спортивно-оздоровительную группу.