Государственное бюджетное учреждение

дополнительного образования

детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга

«Центр физической культуры, спорта и здоровья»

«ПРИНЯТО» «УТВЕРЖДАЮ»

Педагогическим советом Директор ГБУ ДЮЦ

ГБУ ДЮЦ Московского района Московского района

Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Пчёлкин

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

Возраст учащихся: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик: Ячменева Д.А.

Инструктор-методист

Санкт-Петербург

2020

**Оглавление**

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc51159376)

[1.1 Направленность программы 3](#_Toc51159377)

[1.2 Актуальность общеобразовательной развивающей программы 4](#_Toc51159378)

[1.3 Адресат программы 4](#_Toc51159379)

[1.4 Цели и задачи 5](#_Toc51159380)

[1.5 Условия реализации программы 5](#_Toc51159381)

[1.6 Планируемые результаты 5](#_Toc51159382)

[2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 6](#_Toc51159383)

[2.1 Этап первого года подготовки 6](#_Toc51159384)

[2.2 Этап второго года подготовки 7](#_Toc51159385)

[2.3 Этап третьего года подготовки 7](#_Toc51159386)

[2.4 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 8](#_Toc51159387)

[3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 9](#_Toc51159388)

[3.1 Первый этап подготовки 9](#_Toc51159389)

[3.2 Второй этап подготовки 10](#_Toc51159390)

[3.3 Третий этап подготовки 12](#_Toc51159391)

[4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 14](#_Toc51159392)

[4.1 Педагогические методики и технологии 14](#_Toc51159393)

[4.2 Восстановительные средства и мероприятия 15](#_Toc51159394)

[4.3 Система контроля результатов 16](#_Toc51159395)

[4.4 Медицинское обследование (контроль) 17](#_Toc51159396)

[4.5 Методические рекомендации 18](#_Toc51159397)

[5. ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ 20](#_Toc51159398)

[5.1 Учебные планы для дистанционной формы обучения 21](#_Toc51159399)

[5.1.1 Этап первого года обучения 21](#_Toc51159400)

[5.1.2 Этап второго года обучения 22](#_Toc51159401)

[5.1.3 Этап третьего года обучения 22](#_Toc51159402)

[ЛИТЕРАТУРА 24](#_Toc51159403)

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа составлена на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 23.12.2012 г., приказа Министерства образования науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008 типовой программы для учреждений физкультурно-спортивной направленности «Образовательная программа по спортивным танцам».

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по спортивным танцам, применяемые в практике подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Образовательная программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивным танцам.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах подготовки.

Цель программы: создание условия для физического развития и оздоровления обучающих, а также становления их личности, посредством приобщения к занятиям спортивными танцами.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

1. Развивающие

- развитие физических качеств и укрепление здоровья.

- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

2. Обучающие

- изучение базовой техники;

-овладение принципами и средствами, формами, методами двигательной деятельности;

3. Воспитательные

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;

- повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

# **1.1 Направленность программы**

Программа реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности и соответствует государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей.

Программа предоставляет возможности детям, достигшим 4-летнего возраста, не получившим ранее возможности заниматься спортивными танцами, приобщиться к спортивным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка юных спортсменов в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ».

# **1.2 Актуальность общеобразовательной развивающей программы**

Танцевальный спорт – это сложно-координационный вид спорта. Его специфика проявляется в выполнении большого количества сложно-технических свободного характера, которые объединяются в композицию.

Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения композиций, обострение конкурентной борьбы.

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития танцевального спорта предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения и исполнения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала танцоров, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

Занятия танцевальным спортом оказывают положительное действие на приобретение навыков правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивает координацию движения, ловкость, скорость и выносливость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах, развивает творческую индивидуальность ребенка.

В основе танцевального спорта лежит неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов, принимая во внимание периоды полового созревания.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа по танцевальному спорту педагогически целесообразна, так как содержит логичный и системный материал, позволяющий тренерам-преподавателям эффективней конкретизировать цели и задачи.

# **1.3 Адресат программы**

Данная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 4 до 7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

# **1.4 Цели и задачи**

Цель программы направлена на укрепление здоровья, гармоническое физическое развитие юных спортсменов, приобретение практических и теоретических знаний по данному виду спорта, раскрытие творческих способностей.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий.

Основные задачи:

1. Развивающие:

* развитие физических качеств и укрепление здоровья;
* формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
* развитие чувства ритма, двигательной и логической памяти.

2. Обучающие

* изучение базовой техники;
* овладение принципами и средствами, формами, методами двигательной деятельности;

3. Воспитательные

* воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
* повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

# **1.5 Условия реализации программы**

На первый год обучения зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно минимального возраста, установленного для занятий фигурным катанием (4 года).

На второй год зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие контрольно-переводные и приемные нормативы.

На третий год принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие контрольно-переводные и приемные нормативы.

# **1.6 Планируемые результаты**

* Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы по спортивным танцам на каждом этапе подготовки;
* Выполнение контрольных нормативов на каждом этапе подготовки;
* Динамика спортивных показателей.

# **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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

Периодизация учебного процесса носит условных характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данных этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремится к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к обучению двигательными действиями позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал танцевального спорта.

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

Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных элементов.

# **2.1 Этап первого года подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
| 1 | Теоретическая подготовка | 11 | 11 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 80 | - | 80 | Выполнение нормативов ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 30 | - | 30 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 19 | - | 19 |  |
| 5 | Контрольные испытания | 2 | - | 2 |  |
| 6 | Врачебный контроль | 2 | - | 2 |  |
|  | **Всего часов** | 144 | 11 | 133 |  |

# **2.2 Этап второго года подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
| 1 | Теоретическая подготовка | 11 | 11 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 74 | - | 74 | Выполнение нормативов ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 35 | - | 35 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 20 | - | 20 |  |
| 5 | Контрольные испытания | 2 | - | 2 |  |
| 6 | Врачебный контроль | 2 | - | 2 |  |
|  | **Всего часов** | 144 | 11 | 133 |  |

# **2.3 Этап третьего года подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
| 1 | Теоретическая подготовка | 11 | 11 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 69 | - | 69 | Выполнение нормативов ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 39 | - | 39 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 21 | - | 21 |  |
| 5 | Контрольные испытания | 2 | - | 2 |  |
| 6 | Врачебный контроль | 2 | - | 2 |  |
|  | **Всего часов** | 144 | 11 | 133 |  |

# **2.4 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения (этап подготовки) | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| Первый год обучения | 1 сентября | 31 мая | 36 | 144 | По расписанию |
| Второй год обучения | 1 сентября | 31 мая | 36 | 144 | По расписанию |
| Третий год обучения | 1 сентября | 31 мая | 36 | 144 | По расписанию |

# **3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

# **3.1 Первый год обучения**

Задачи на этом этапе сводятся к: укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию, вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по танцевальному спорту, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники танцевального спорта, формирование потребности к занятиям спортом.

На первом году обучения 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; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

- 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 шнуру, 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 возвышения, в глубину с последующим отскоком);

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

**Примерный годовой план первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование отделов | Ⅸ | Ⅹ | Ⅺ | Ⅻ | Ⅰ | Ⅱ | Ⅲ | Ⅳ | Ⅴ | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 8 | 10 | 9 | 9 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 80 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 30 |
| 4 | Техническая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 19 |
| 5 | Контрольные испытания |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 2 |
| 6 | Врачебный контроль |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
| Всего |  | 15 | 17 | 16 | 16 | 17 | 15 | 15 | 16 | 17 | 144 |

# **3.2 Второй год обучения**

Задачи на этом этапе сводятся к: укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию, вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по танцевальному спорту, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания на коньках; формирование потребности к занятиям спортом.

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; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

- 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 шнуру, 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 возвышения, в глубину с последующим отскоком);

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

На втором этапе подготовки объем часов специальной подготовки увеличивается.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в данном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения.

**Примерный годовой план первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование отделов | Ⅸ | Ⅹ | Ⅺ | Ⅻ | Ⅰ | Ⅱ | Ⅲ | Ⅳ | Ⅴ | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 74 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 35 |
| 4 | Техническая подготовка | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 20 |
| 5 | Контрольные испытания |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 2 |
| 6 | Врачебный контроль |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
| Всего |  | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 15 | 16 | 16 | 16 | 144 |

# **3.3 Третий этап подготовки**

Задачи третьем году обучения сводятся к: укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию, вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по танцевальному спорту, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники танцевального спорта, формирование потребности к занятиям спортом, отбору перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий танцевальным спортом.

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; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

- 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 шнуру, 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 возвышения, в глубину с последующим отскоком);

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

На третьем году обучения объем часов специальной подготовки увеличивается, за счет уменьшения часов по общей физической подготовке.

Одной из задач занятий танцевальным спортом является овладение основами техники данного вида спорта. При этом, процесс обучения должен проходить без больших пауз.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. Применение упражнений, направленных на развитие гибкости и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование отделов | Ⅸ | Ⅹ | Ⅺ | Ⅻ | Ⅰ | Ⅱ | Ⅲ | Ⅳ | Ⅴ | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 69 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 39 |
| 4 | Техническая подготовка | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 21 |
| 5 | Контрольные испытания |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 2 |
| 6 | Врачебный контроль |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
| Всего |  | 16 | 17 | 15 | 17 | 16 | 15 | 17 | 16 | 15 | 144 |

# **4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

# **4.1 Педагогические методики и технологии**

Спортивная подготовка в танцевальном спорте предусматривает постоянное внесение поправок в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдения и оценок.

С этой целью, на представленных годах обучения применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

1. Контроль тренировочной деятельности.

Данный вид контроля осуществляется по следующим направлениям:

* Контроль за отношение занимающихся к тренировочному процессу – осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал.
* Контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивности, характер и направленность нагрузок) – контроль ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затраченному на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу танца – количеству технико-тактических действий в единицу времени (темп ударов в минуту).

1. Контроль состояния спортсмена

* Состояние здоровья обучающегося;
* Функциональное состояние организма;
* Контроль уровня развития физических качеств;
* Степень переносимости больших тренировочных нагрузок.

Главной задачей в занятии с обучающимися является воспитание моральных качеств, чувство коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, силы воли. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужды тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры.

Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия.

Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дом – на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

# **4.2 Восстановительные средства и мероприятия**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановление подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и педагогические.

Педагогические средства восстановления:

* Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
* Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
* Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
* Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
* Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
* Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
* Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);
* Повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
* Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
* Соблюдение режима дня.

Медико-биологические средства:

С ростом объемов средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Психологические средства:

К ним относятся психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Методические рекомендации:

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить объективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

# **4.3 Система контроля результатов**

Контрольно-переводные испытания:

Тестирование по общей физической подготовленности осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года.

***(4-5 лет)***

1. Общая физическая подготовка:

* Челночный бег 3х10м:   
  Девочки – не более 11,0 сек

Мальчики – не более 10,8 сек

* Поднимание корпуса из положения лежа (кол-во раз) за 30 сек:

Девочки – не менее 8 раз

Мальчики – не менее 10 раз

1. Специальная физическая подготовка:

* Сила стопы (кол-во раз) за 30 сек:

Девочки – не менее 12 раз

Мальчики – не менее 15 раз

* Упражнение «Крест» за 30 сек.  
  Девочки и мальчики – удержание правильного положения.

***(6-7 лет)***

1. Общая физическая подготовка:

* Кросс:

Девочки – 500м – не более 3 мин 30 сек

Мальчики – 800м – не более 4мин 30 сек

* Челночный бег 3х10м:   
  Девочки – не более 10,8 сек

Мальчики – не более 10,5 сек

* Поднимание корпуса из положения лежа (кол-во раз) за 30 сек:

Девочки – не менее 12 раз

Мальчики – не менее 15 раз

1. Специальная физическая подготовка:

* Сила стопы (кол-во раз) за 30 сек:

Девочки – не менее 25 раз

Мальчики – не менее 18 раз

* Глубокие приседания (кол-во раз):

Девочки и мальчики – не менее 7 раз

1. Техническая подготовка: танцы - основные движения и разрешенные фигуры:

* «Медленный вальс»
* «Квикстеп»
* «Самба»
* «Ча-Ча-Ча»

# **4.4 Медицинское обследование (контроль)**

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

# **4.5 Методические рекомендации**

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

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором двигательная 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 состоит в том, чтобы занимающиеся 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, которое должно быть доказательным.

Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками, но конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом воле проявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требований к занимающемуся, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера обучающегося.

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у обучающихся. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающегося волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях.

Систематическая тренировка является эффективным средством воспитания волевых качеств у обучающегося. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий с занимающимися необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности.

Необходимым компонентом формирования личности юного танцора является эстетическое воспитание. Оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;

- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий танцевальным спортом;

-воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;

- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни.

# **5. ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

Дистанционная форма обучения - способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между тренером-преподавателем и учащимися.

Внедрение новых технологий дистанционной формы обучения поддерживается государством нормативными документами: федерального и регионального уровней: закон «Об образовании в Российской Федерации» статья №16, документ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» статья №10.

Для внедрения дистанционной формы обучения в образовательный процесс необходимо начать с модернизации существующих дополнительных общеобразовательных программ, поставить новые цели и задачи.

Основной целью дистанционной формы обучения является создание условий учащимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

Основными задачами дистанционной формы обучения в образовательном процессе можно считать:

− пополнение информационного образовательного ресурса объединения;

− создание единой образовательной информационной среды для участников учебно-тренировочного процесса;

− создание образовательного информационного Интернет-пространства объединения, где размещается информация для учащихся и их родителей;

− формирование у учащихся потребность в систематическом и системном повышении внутреннего потенциала,

− освоение способов познавательной деятельности в пространстве дистанционного образования.

Дистанционная форма обучения, осуществляемая с помощью компьютерных телекоммуникаций, имеет следующие формы занятий.

***Чат-занятия*** — учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату.

***Форум-занятия*** — дистанционные уроки, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет. Для таких занятий могут использоваться специально разработанные образовательные форумы — форма работы учащихся по определённым темам внутри одного пространства.

От чата-занятий форумы отличаются возможностью многодневной работы и несинхронным взаимодействием учащихся и тренер-преподаватель.

***Вебинар-сессия*** осуществляется на базе программно-технической среды, которая обеспечивает взаимодействие пользователей. Для проведения сессии каждая из сторон должен иметь доступ к персональному компьютеру, включенному в сеть. Для учебных вебинар-сессий характерно достижение образовательных задач.

В результате внедрения дистанционной формы обучения в образовательном процессе увеличивается информационная емкость занятий, глубина подачи материала без усиления нервно-психической нагрузки на детей за счет роста индивидуально-мотивационной деятельности; активизируется самостоятельная деятельность учащихся.

При дистанционной форме обучения возможно сокращение количество обучающихся в учебных группах.

Основными видами подготовки при дистанционной форме обучения являются: теоретическая, общефизическая и тактическая подготовки.

При использовании дистанционной формы обучения увеличивается количество учебных часов по теоретической и общефизической подготовкам за счет уменьшения часов по специальной, соревновательной и технико-тактической подготовки, врачебного контроля, инструкторско-судейской подготовки и восстановительных мероприятий.

Для успешного проведения учебно-тренировочных занятий при дистанционной форме обучения тренер-преподаватель подбирает упражнения с использованием спортивного инвентаря, доступного в домашних и иных условиях.

# **5.1 Учебные планы для дистанционной формы обучения**

# **5.1.1 Этап первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
| 1 | Теоретическая подготовка | 20 | 20 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 80 | - | 80 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 24 | - | 24 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 20 | - | 20 |  |
| 5 | Контрольные испытания | - | - | - |  |
| 6 | Врачебный контроль | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 144 | 20 | 124 |  |

# **5.1.2 Этап второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
| 1 | Теоретическая подготовка | 20 | 20 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 80 | - | 75 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 29 | - | 29 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 20 | - | 20 |  |
| 5 | Контрольные испытания | - | - | - |  |
| 6 | Врачебный контроль | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 144 | 20 | 124 |  |

# **5.1.3 Этап третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
| 1 | Теоретическая подготовка | 20 | 20 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 70 | - | 70 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 34 | - | 34 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 20 | - | 20 |  |
| 5 | Контрольные испытания | - | - | - |  |
| 6 | Врачебный контроль | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 144 | 20 | 124 |  |

# **ЛИТЕРАТУРА**

1. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. [Текст]– Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
2. Копорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. [Текст]-М., 1978.
3. Лиф И.В. Ритмика. [Текст]- М., Академия, 1999.
4. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. – Перевод и ред. Ю.С. Пина. [Текст]- М., С-П., 1993.
5. Немов Р.С. Общая психология: Учебная деятельность студии образовательных учреждений среднего профессионального образования. [Текст]-М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
6. Новые бальные танцы. [Текст]-М., 1980.
7. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. [Текст]- Лондон. Имперское общество учителей танцев. Перевод и ред. Ю.С. Пина. – М., С-П., 1992.
8. Пересмотренные направления и формы обучения танцам. – Перевод и ред. Ю.С. Пина. [Текст]- М., С-П., 1995.
9. Светинская В.Н. Современный бальный танец. Учебное пособие. [Текст]-М., 1976.
10. Современный бальный танец. Под редакцией В.М.Стриганова и В.И.Уральской. [Текст]-М., Просвещение 1978.
11. Строганов В.Н. Современный бальный танец. [Текст]- М., 1975.
12. Ткаченко Т.С. Народный танец. [Текст]-М., 1980.
13. Уральская В. Разрешите пригласить! Репертуарный сборник. [Текст]М., 1973.

**Для детей**:

1. Вербицкая А.В. Основы сценического движения. – [Текст]-М., 1973.
2. Гринберг Е.Я. Растем красивыми. [Текст]- Новосибирск, 1992.
3. Земская И. Свет мой, зеркало, скажи. [Текст]- Новосибирск, 1984.
4. История костюма. [Текст]-М., Искусство, 1996.
5. Как построить свое «я». [Текст]- М., Педагогика, 1991.

**Интернет ресурсы:**

1. Бальный танец в становлении личности: история и современность [Электронный ресурс]. – Режим доступа. ([http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37\_ 1.html](https://www.google.com/url?q=http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37_%25201.html&sa=D&ust=1566387253683000))
2. Все для хореографов и танцоров [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - http://www.horeograf.com/
3. Выбор.SU - общероссийский интернет-портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- [http://www.vybor.su/author/2007-06-07\_courage.htm](https://www.google.com/url?q=http://www.vybor.su/author/2007-06-07_courage.htm&sa=D&ust=1566387253684000)
4. Гендерные отличия спортсменов подросткового возраста в бальных танцах [Электронный ресурс]. – Режим доступа. (http://www.informio.ru/publications/id736/Gendernye-otlichijasportsmenov-podrostkovogo-vozrasta-v-balnyh-tancah)
5. Методы обучения бальным танцам [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- ([http://book-science.ru/humanities/perfarts/metody-obuchenijabal-nym-tancam.html?page=5](https://www.google.com/url?q=http://book-science.ru/humanities/perfarts/metody-obuchenijabal-nym-tancam.html?page%3D5&sa=D&ust=1566387253684000))
6. Содержание программы «Музыка с мамой» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. -  http://www.mama-music.ru/list.html
7. Федерация Танцевального Спорта России [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- [http://www.ftsr.ru/data.php](https://www.google.com/url?q=http://www.ftsr.ru/data.php&sa=D&ust=1566387253684000)
8. Философия и этика бальных танцев. [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - http://dnevniki.ykt.ru/maverick/437747