

###### 

###### Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023). «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего и дополнительного образования.

С нормами постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Программа составлена согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организациях с дополнительным образованиям детей.

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам является обязательным для реализующих дополнительные общеобразовательные программы организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также индивидуальных предпринимателей. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226).

Педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых, ы Центре Образования №47 Г. Иркутска, согласно приказу Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых". Вступает в силу: 01.09.2022. Основывается на организации деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; создание педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечение достижения обучающимися результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ.

**Направленность программы**

Программа «Танцевальный спорт» по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению — специальной, прикладной; по форме организации — индивидуально ориентированной, групповой, студийной, кружковой ,

по времени реализации — длительной подготовки.

**Отличительные особенности** **программы** основаны на новейших технологиях и инновациях (игровые методы) и направлены на подготовку и комплектацию танцевальных пар, спортивное танцевание. обучение технике бального танца, включение элементов бального танца, движений и вариаций в различных сочетаниях, обучение основам этикета, эстетике и сценическому движению.

Спортивная деятельность отличается от других видов деятельности целями, задачами и способами их достижения. Спортивная деятельность находится в большой зависимости от психологических факторов и процессов, состояний, поведения воспитанников: их эмоциональной сферы и мотиваций, индивидуальных умений и темперамента, черт характера и волевых качеств, функциональных особенностей мышления, памяти, внимания. Отличительной особенностью программы является интеграция психологии физического воспитания и психологии спорта.

В процессе физического воспитания спортсмены учатся регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий. Развивается двигательная память, мышление, воля и способности к саморегуляции психических состояний. На этапе углублённой подготовки воспитанники приобретают специальные качества, навыки, знания и умения. Развиваются и совершенствуются двигательная память, мышление, воля, способности к саморегуляции, самоконтролю, самоанализу и самооценке.

Бальные танцы сочетают в себе большое разнообразие движений, высокую динамику, сложное построение позиций и фигур, четкое взаимодействие партнеров в паре, поэтому спортивно - техническая подготовка (ОФП и СФП) является одной из основ программы обучения танцоров всех возрастных групп.

Основные направления подготовки усложняются - ритмическая подготовка направлена на освоение конкретного ритмического рисунка танцев разных композиций:

увеличение объема технической базы, изучение и освоение фигур группы сложности «Д», «С» - классов

увеличение количества конкурсных танцев

**Адресат программы:** учащиеся 4 и более лет обучения (12-18 лет).

Значимые достоинства воспитанников: внутренняя собранность; волевое начало;

умение концентрироваться; темперамент; чувство ритма; координация. Воспитанник получает и усваивает тот объем информации, которого он достоин: по сознанию;

подготовленности; дисциплинированности; внимательности; желанию учиться;

целеустремленности; трудолюбию. Развитие этих качеств существенно изменяет позитивное значение индивидуума.

**Цель 3-го этапа обучения:** формирование навыка выполнения соревновательных действий, позволяющих эффективно демонстрировать индивидуальный стиль исполнения оригинальных и сложных фигур и композиций в единстве с музыкой.

**Задачи:**

Совершенствовать специальную физическую подготовленность, особенно гибкость и скоростно-силовые качества.

Совершенствовать базовую техническую подготовленность - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых танцевальных элементов и фигур.

Совершенствовать хореографическую подготовленность - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях и композициях.

Углублять теоретическую и тактическую подготовку.

Формировать тренировочного и индивидуального стиля исполнения.

Развивать восприятие движений через характер, направление, усилие, продолжительность, скорость.

Развивать мышечно-двигательные, вестибулярные, осязательные, органические, зрительные, слуховые ощущения через овладение техникой физических упражнений.

Развивать сложные и перспективные элементы и соединения.

Развивать творческие способности, совершенствовать музыкально -двигательную подготовленность.

Формировать психологическую готовность к соревнованиям, самонастройки, сосредоточение, мобилизацию всех психологических и физических сил, аутотренинг.

Воспитывать чувства дружбы и товарищества, достоинства и чести, долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

**Срок освоения и реализации программы**

Количественный состав групп и часов занятий

3 этап - спортивное совершенствование - 12 - 18 лет

По уровню освоения знаний, умений, навыков программа является профессионально ориентированной.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дней в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 4 и посл. иппппппослдальнейш. | 3-4 | 8 | 288 |

***Форма обучения:*** очная

***Режим занятий***

4 и послед. год обучения – 3-4 раза в неделю по2 или 3 часа

Возможно дополнительный час в неделю (работа с солистами или группой) для постановки концертных номеров согласно репертуарному плану и плану концертной деятельности.

***Формы занятий .***Формы занятий классифицируются по признакам:

**По педагогическим задачам:**

теоретическое занятие;

обучающее занятие;

тренировочное занятие;

контрольное занятие;

ударное занятие;

восстановительное занятие;

**По величинам нагрузки:**

ударное занятие;

среднее (оптимальное) занятие;

умеренное занятие;

разгрузочное занятие;

**По организации проведения:**

индивидуальное занятие;

фронтальное занятие;

групповое занятие;

самостоятельное занятие:

Занятия подразделяются на теоретические и практические занятия

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

**В конце 3 этапа обучения дети получат возможность узнать:**

элементы танцевальных форм в сложных соединениях;

правила развития сложных и перспективных элементов и соединений;

тренировочные и конкурсные композиции; правила перемещения на танцевальной площадке;

правила спортивного костюма; критерии судейства.

**В конце 3 этапа обучения дети научатся:**

четко исполнять фигуры;

ориентироваться в пространстве, на танцевальной площадке;

использовать бальную хореографию в композициях;

применять специальные физические упражнения для совершенствования

базовой техники танцев;

выполнять сложные элементы и соединения;

«держать» психологические нагрузки;

строить отношения в паре, группе, тренером - преподавателем.

**Способы проверки:**

контрольные занятия;

открытые занятие;

тесты (теоретические и практические);

зачеты (теоретические и практические);

участие в концертах, фестивалях, смотрах танцевального творчества;

участие в соревнованиях.

Тематическое планирование занятий в группах по бальным танцам предусматривает проведение серии контрольных итоговых занятий, конкурсов, концертов. Они привязаны к цикличной структуре работы студии бального танца.

Основные цели подобных мероприятий это:

привлечение к занятиям широких масс детей, подростков и молодежи, сохранение контингента занимающихся в течение всего учебного года;

приобщение учащихся к танцевальной культуре, начальное хореографическое образование средствами бальной хореографии и массовых танцев;

текущий контроль за освоением изучаемого материала.

Проведение таких мероприятий приурочено с одной стороны к окончанию очередного цикла обучения (октябрь, декабрь, февраль, май), с другой стороны - к праздничным или торжественным датам, участию в соревнованиях разного уровня. Интеграция с праздниками - актуальный метод подведения промежуточных уровней подготовки танцоров, стимуляции к дисциплине и качеству занятий.

Привязка к праздникам позволит избежать ситуации «контрольной работы». хотя «контрольные» тоже не исключаются и используются в зависимости от сложившегося стереотипа поведения, эмоционального состояния группы. «КР» может стать приоритетным вариантом, исполняя дисциплинирующую роль. Проведение контроля в рамках праздничных мероприятий предпочтительно, т.к. и количество и разнообразие тематики, и возможность сценарной проработки праздников существенно шире. Целесообразно создание новых форм с традиционной для конкретного коллектива тематикой («День юного танцора» и т.д.). Существенное значение имеет разнообразие наградного материала, характерное для праздничных и торжественных мероприятий. Значительное влияние на элементы системы осуществления контроля оказывает численный и возрастной состав детей. Требования к детям 7 - 8 лет и 13 - 14 лет отличаются по программе подготовки, количеству изучаемых танцев, сложности элементов, фигур, композиций.

**Формы контроля:**

контрольные занятия;

открытое занятие;

тесты (теоретические и практические);

зачеты (теоретические и практические).

выступления на соревнованиях

выступления на концертах

Тематическое планирование занятий в группах по танцевальному спорту предусматривает проведение серии контрольных итоговых занятий, конкурсов, концертов. Они привязаны к цикличной структуре работы студии бального танца.

Основные цели подобных мероприятий это:

привлечение к занятиям широких масс детей, подростков и молодежи, сохранение контингента занимающихся в течение всего учебного года;

приобщение учащихся к танцевальной культуре, начальное хореографическое образование средствами бальной хореографии и массовых танцев;

текущий контроль за освоением изучаемого материала.

Проведение таких мероприятий приурочено с одной стороны к окончанию очередного цикла обучения (октябрь, декабрь, февраль, май), с другой стороны - к праздничным или торжественным датам, участию в соревнованиях разного уровня. Интеграция с праздниками - актуальный метод подведения промежуточных уровней подготовки танцоров, стимуляции к дисциплине и качеству занятий.

Привязка к праздникам позволит избежать ситуации «контрольной работы». хотя «контрольные» тоже не исключаются и используются в зависимости от сложившегося стереотипа поведения, эмоционального состояния группы. «КР» может стать приоритетным вариантом, исполняя дисциплинирующую роль. Проведение контроля в рамках праздничных мероприятий предпочтительно, т.к. и количество и разнообразие тематики, и возможность сценарной проработки праздников существенно шире. Целесообразно создание новых форм с традиционной для конкретного коллектива тематикой («День юного танцора» и т.д.). Существенное значение имеет разнообразие наградного материала, характерное для праздничных и торжественных мероприятий. Значительное влияние на элементы системы осуществления контроля оказывает численный и возрастной состав детей. Требования к детям 6 - 9 лет и 13 - 14 лет отличаются по программе подготовки, количеству изучаемых танцев, сложности элементов, фигур, композиций.

**Формы подведения итогов реализации**

Для танцоров 4 и последующих годов обучения, танцующих по ,Е, D С, В, А классам , квалифицированным подведением итогов циклов являются соревнования Союза танцевального спорта России, рейтинговых и клубных турниров различных уровней, график и результаты которых отражены в спортивных классификационных документах танцоров, сайте ФТСАРР, ФТСИО, ИГФТС, концерты.

Совместное участие в соревнованиях по спортивным бальным танцам сближают тренера, воспитанника и родителей, ставят их в тесное содружество, единую команду для достижения поставленных целей. Участие детей во всех мероприятиях, поощряемое грамотами, медалями, кубками, дипломами, подарками стимулирует воспитанников и родителей, является эффективным, действенным и динамичным фактором результативности.

**2.ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

*Педагогические кадры:* реализовыватьдополнительную общеразвивающую программу может педагог, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках подготовки по направлению "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки"

**Методическое обеспечение программы**

- обеспечение программы методическими видами продукции (разработки занятий, семинаров, подборки диагностических методик и пр.);

-подборки видео- и аудиозаписей;

**Материально-техническое обеспечение программы**

- 2 зала для танцев. (Паркет, зеркала)

-интерактивная доска

-ВТ-колонки

-Планшет,

-проектор,

-музыкальный центр,

- видеокамеры,

-карты памяти,

-скакалки,

- мячи,

- гимнастические палки,

- книги

**3. Учебный план.**

**3 этапа обучения (Спортивного совершенствования)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов ,тем. | Количество  часов | | |
| п/п | Всего: | Теория | Практика |
| 1 | Музыкально - ритмическая подготовка | 2 | 2 |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 20 |  | 20 |
| 3 | Структура танца | 2 | 2 |  |
| 4 | Основы стандартных танцев. | 2 | 2 |  |
| 5 | Техника Медл. вальс | 20 |  | 20 |
| 6 | Техника Танго | 20 |  | 20 |
| 7 | Техника Венский вальс | 10 |  | 10 |
| 8 | Техника Медленный фокстрот | 20 |  | 20 |
| 9 | Техника Квикстеп | 20 |  | 20 |
| 10 | Основы латиноамериканских танцев. | 2 | 2 |  |
| 11 | Техника самбы | 20 |  | 20 |
| 12 | Техника ча-ча-ча | 20 |  | 20 |
| 13 | Техника румба | 20 |  | 20 |
| 14 | Техника пасодобль | 20 |  | 20 |
| 15 | Техника джайва | 20 |  | 20 |
| 16 | Общая физическая подготовка | 20 |  | 20 |
| 17 | Общая практическая подготовка | 36 |  | 36 |
| 18 | Теоретическая подготовка | 7 |  | 7 |
| 19 | Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований. | 7 |  | 7 |
|  | Итого: | 288 | 8 | 280 |

**4.Содержание программы**

**Музыкально - ритмическая подготовка(2ч)-**изучение комплекса музыкально-двигательных элементов, обеспечивающих основу всестороннего физического развития воспитанников;изучение поворотов на примере вращений в самбе (вольтовый поворот);

усложненный комплекс ритмических упражнений;элементы классического экзерсиса;

совершенствование и закрепление полученных двигательных функций и навыков в согласовании движений в музыке.

**Специальная физическая подготовка(20ч) -** Основными средствами СФП являются упражнения, близкие к технике танца, базовым структурам движений. Упражнения по СФП направлены на развитие специфических физических качеств, применяемых к характеру упражнений фигур каждого танца (характеру танца, музыке, ритму, балансу, ориентировке в зале, пространстве, умению владеть паркетом, статической и динамической выносливости). Совершенствование учебно-тренировочного процесса использование инноваций различных областей науки (спортивная медицина, физиология спорта, спортивная психология). повороты в танцах европейского стандарта;

вращения в латиноамериканских танцах;

**Структура танца(2ч)** Виды технических действий:единичное техническое действие. ЕТД ограничено одним счетом (музыкальной пульсацией), содержит одно элементарное действие: перемещение тела, шаг, перенос веса, подъем, снижение, подскок, поворот, вращение, жесты рук;

техническое действие (ТД). Действие меньше одного такта и состоит из нескольких ЕТД, выполняемых последовательно (шаг и приставка на 2 пульсации музыки) или параллельно (шаг и поворот на 1 пульсацию музыки);

технический элемент ограничен одним тактом музыки. Содержит несколько различных ЕТД или ТД;

фигура. ТД меньше музыкального такта, такт или больше такта.

Простые (базовые) фигуры содержат один такт музыки, а сложные - два и более тактов;вариация. Занимает несколько тактов музыки. Содержит несколько технических элементов, фигур или частей фигур. Разделяются на учебные вариации (связки, наборы) и танцевальные (конкурсные);композиция - законченная программа танца. Содержит набор техническихэлементов, фигур или вариаций, разложенных по залу. Содержит 16 тактов (2музыкальных периода) или 32 такта.

Технические действия классифицируются:

без перемещения центра массы в пространстве;

с перемещением центра массы в вертикальной плоскости;

с перемещением центра массы в горизонтальной плоскости;

Технические действия разделены на «простые» и «сложные».

Единичные технические действия разделяются на группы:

равновесие;

слайд (проскальзывание);

подъем и спуск;

подскоки и прыжки;

отведение и приведение ноги;

вращения;

перенос веса;

движения корпуса;

шаг;

движения рук;

исполнение упражнений, близких к технике танцев, базовым структурам движений;

взаимодействие в паре;

подводящие движения и фазы движений;

волны и взмахи

упражнения на «синхронность» при исполнении ЕТД при перемещении центра массы.

**Основы стандарта(2ч) -**Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций. История возникновения танца.

**Техника. Медленный вальс (Waltz)(20ч)-** изучение фигур и вариаций

| № п/п | Английское название | Русское название |
| --- | --- | --- |
| 7. | Hesitation Change | Перемена хэзитэйшн |
| 8. | Outside Change | Наружная перемена |
| 9. | Reverse Corte | Реверсивное кортэ |
| 10. | Back Whisk | Виск назад |
| 11. | Back Lock (Backward Lock Step) | Лок назад (Лок стэп назад) |
| 12. | Progressive Chasse to Right | Поступательное шассе вправо |
| 13. | Open Impetus  (Open Impetus Turn) | Открытый импетус  (Открытый импетус поворот) |
| 14. | Weave from PP | Плетение из ПП |
| 15. | Drag Hesitation | Дрэг хэзитэйшн |
| 16. | Turning Lock (Turning Lock to Left) | Поворотный лок (Поворотный лок влево) |
| 17. | Basic Weave (Weave in Waltz Time) | Основное плетение (Плетение в ритме вальса) |
| Фигуры класса«D» | | |
| 18. | Double Reverse Spin | Двойнойреверсивный спин |
| 19. | Reverse Pivot | Реверсивный пивот |
| 20. | Closed Telemark (Telemark) | Закрытый тэлемарк (Тэлемарк) |
| 21. | Open Telemark | Открытый тэлемарк |
| 22. | Cross Hesitation | Кросс хэзитэйшн |
| 23. | Wing | Крыло |
| 24. | Outside Spin | Наружный спин |
| 25. | Underturned Outside Spin | Недовернутый наружный спин |
| 26. | Closed Impetus (Impetus Turn) | Закрытый импетус (Импетус поворот ) |
| 27. | Turning Lock to Right | Поворотный лок вправо |
| 28. | Closed Wing | Закрытое крыло |
| 29. | Fallaway Reverse and Slip Pivot | Реверсивный фоллэвэй и слип пивот |
| 30. | Hover Corte | Ховер кортэ |
| 31. | Fallaway Whisk | Фоллэвэй виск |
| Фигуры класса«C» | | |
| 32. | Fallaway Natural Turn | Фоллэвэй натуральный поворот |
| 33. | Running Spin Turn | Бегущий спин поворот |
| 34. | Passing Natural Turn | Проходящий натуральный поворот |
| 35. | Open Natural Turn from PP | Открытый натуральный поворот из ПП |

**Техника. Танго (Tango)(20ч)-** изучение фигур и вариаций

| № п/п | Английское название | Русское название |
| --- | --- | --- |
| Фигуры класса«D» | | |
| 1. | Walk | Ход |
| 2. | Progressive Side Step | Поступательный боковой шаг |
| 3. | Progressive Link | Поступательное звено |
| 4. | Closed Promenade | Закрытый променад |
| 5. | Open Finish | Открытое окончание |
| 6. | Open Promenade | Открытый променад |
| 7. | Rock Turn (Natural Rock Turn) | Рок поворот (Натуральный рок поворот) |
| 8. | Open Reverse Turn, Lady Outside  (Closed Finish or Open Finish) | Открытый реверсивный поворот, дама – сбоку  (с закрытым или открытым окончанием) |
| 9. | Open Reverse Turn, Lady in Line  (Closed Finish or Open Finish) | Открытый реверсивный поворот, дама в линии  (с закрытым или открытым окончанием) |
| 10. | Basic Reverse Turn | Основной реверсивный поворот |
| 11. | Back Corte | Кортэ назад |
| 12. | Progressive Side Step Reverse Turn | Реверсивный поворот на поступательном боковом шаге |
| 13. | Methods of Preceding Any Promenade Figure | Методы выхода в ПП |
| 14. | Rock Back on RF | Рок назад на ПН |
| 15. | Rock Back on LF | Рок назад на ЛН |
| 16. | Natural Twist Turn | Натуральный твист поворот |
| 17. | Natural Promenade Turn  -Natural Promenade Turn Into Rock Turn | Натуральный променадный поворот  Натуральный променадный поворот в рок поворот |
| 18. | Promenade Link | Променадное звено |
| 19. | Four Step | Фор стэп |
| 20. | Back Open Promenade | Открытый променад назад |
| 21. | Outside Swivel  - Outside Swivel To R,  - Outside Swivel Turning L,  - Outside Swivel After 1-2 Of Reverse Turn  (Reverse Outside Swivel) | Наружный свивл  -Наружный свивл вправо,  - Наружный свивл с поворотом влево,  - Наружный свивл после 1-2 реверсивного поворота (Реверсивный наружный свивл) |
| 22. | Fallaway Four Step | Фоллэвэй фор стэп |
| 23. | Four Step Change | Фор стэп чендч |
| 24. | Brush Тар | Браш тэп |
| 25. | Five Step, including Mini Fivestep | Файв стэп,включая вариант Мини файв стэп |
| 26. | Whisk | Виск |
| 27. | Back Whisk | Виск назад |
| 28. | Fallaway Promenade | Фоллэвэй променад |
| 29. | Chase  - Alternative Endings After Step 5 Chase | Чейс  -Альтернативные окончанияпосле шага 5 чейса |
| 30. | Fallaway Reverse and Slip Pivot | Реверсивный фоллэвэй и слип пивот |
| Фигуры класса«C» | | |
| 31. | Open Natural Turn  (Passing Natural Turn) | Открытый натуральный поворот  (Проходящий натуральный поворот) |
| 32. | Open Telemark | Открытый тэлемарк |
| 33. | Outside Spin | Наружный спин |
| 34. | Reverse Pivot | Реверсивный пивот |

**Техника. Венский вальс (Viennese Waltz) (10ч)-** изучение фигур и вариаций

| № п/п | Английское название | Русское название |
| --- | --- | --- |
| Танец исполняется с «E» класса | | |
| 2. | Reverse Turn | Реверсивный поворот |
| 3. | RF Forward Change Step  (Forward Change Step – Natural to Reverse) | Перемена вперед из натурального поворота в реверсивный |
| 4. | LF Forward Change Step  (Forward Change Step – Reverse to Natural) | Перемена вперед из реверсивного поворота в натуральный |
| 5. | RF Backward Change Step  (Backward Change Step – Natural to Reverse) | Перемена назад из натурального поворота в реверсивный |
| 6. | LF Backward Change Step  (Backward Change Step – Reverse to Natural) | Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный |

**Техника. Фокстрот (Foxtrot) (20ч)-** изучение фигур и вариаций

| № п/п | Английское название | Русское название |
| --- | --- | --- |
| Танец исполняется с «C» класса | | |
| 1. | Feather (Feather Step) | Перо (Перо шаг) |
| 2. | Three Step | Тройной шаг |
| 3. | Natural Turn | Натуральный поворот |
| 4. | Reverse Turn | Реверсивный поворот |
| 5. | Feather Finish | Перо окончание |
| 6. | Closed Impetus (Impetus Turn) | Закрытый импетус (Импетус поворот) |
| 7. | Natural Weave | Натуральное плетение |
| 8. | Change of Direction | Смена направления |
| 9. | Basic Weave (Weave) | Основное плетение (Плетение) |
| 10. | Closed Telemark (Telemark) | Закрытый тэлемарк (Тэлемарк) |
| 11. | Open Telemark | Открытый тэлемарк |
| 12. | Feather Ending | Перо из ПП |
| 13. | Open Natural Turn from PP  (Passing Natural Turn from PP) | Открытый натуральный поворот из ПП  (Проходящий натуральный поворот из ПП) |
| 14. | Outside Swivel | Наружный свивл |
| 15. | Top Spin | Топ спин |
| 16. | Hover Feather | Ховер перо |
| 17. | Hover Telemark | Ховер тэлемарк |
| 18. | Natural Telemark | Натуральный тэлемарк |
| 19. | Hover Cross | Ховер кросс |
| 20. | Open Impetus (Open Impetus Turn) | Открытый импетус (Открытый импетус поворот) |
| 21. | Weave from PP | Плетение из ПП |
| 22. | Reverse Wave | Реверсивная волна |
| 23. | Natural Twist Turn  - With Natural Weave Ending,  - with Closed Impetusand Feather Finish Ending  - with Open Impetus Ending | Натуральный твист поворот  -с натуральным плетение-окончанием,  -с закрытым импетусом и перо окончанием,  - с открытым импетус окончанием |
| 24. | Curved Feather | Изогнутое перо |
| 25. | Back Feather | Перо назад |
| 26. | Natural Zig-Zag from PP | Натуральный зигзаг из ПП |
| 27. | Fallaway Reverse and Slip Pivot | Реверсивный фоллэвэй и слип пивот |
| 28. | Natural Hover Telemark | Натуральный ховер тэлемарк |
| 29. | Bounce Fallaway with Weave Ending | Баунс фоллэвэй с плетение-окончанием |
| 30. | Quick Natural Weave from PP  (Running Weave) | Быстрое натуральное плетение из ПП  (Бегущее плетение) |
| 31. | Quick Open Reverse | Быстрый открытый реверсивный |
| 32. | Reverse Pivot | Реверсивный пивот |
| 33. | Extended Reverse Wave | Продолженная реверсивная волна |
| 34. | Curved Three Step | Изогнутый тройной шаг |
| 35. | Curved Feather from PP | Изогнутое перо из ПП |
| 36. | Whisk | Виск |
| 37. | Back Whisk | Виск назад |
| 38. | Double Reverse Spin | Двойной реверсивный спин |
| 39. | Outside Spin | Наружный спин |

**Техника. Квикстеп (Quickstep) (20ч)-** изучение фигур и вариаций

| № п/п | Английское название | Русское название |
| --- | --- | --- |
| Фигурыкласса«E» | | |
| 8. | Chasse Reverse Turn | Шассе реверсивный поворот |
| 9. | Forward Lock (Forward Lock Step) | Лок вперед (Лок стэп вперед) |
| 10. | Back Lock (Backward Lock Step) | Лок стэп назад (Лок назад) |
| 11. | Progressive Chasse to Right | Поступательное шассе вправо |
| 12. | Tipple Chasse to Right | Типпл шассе вправо |
| 13. | Running Finish (may be ended in PP) | Бегущее окончание (может заканчиваться ПП) |
| 14. | Outside Change | Наружная перемена |
| 15. | Quick Open Reverse | Быстрый открытый реверсивный |
| 16. | Zig-Zag, Back Lock and Running Finish | Зигзаг, лок назад и бегущее окончание |
| 17. | V6 | Ви 6 |
| Фигуры класса«D» | | |
| 18. | Closed Impetus (Impetus Turn) | Закрытый импетус (Импетус поворот) |
| 19. | Reverse Pivot | Реверсивный пивот |
| 20. | Double Reverse Spin | Двойной реверсивный спин |
| 21. | Cross Chasse | Кросс шассе |
| 22. | Running Right Turn | Бегущий реверсивный поворот |
| 23. | Four Quick Run | Четыре быстрых бегущих |
| 24. | Closed Telemark (Telemark) | Закрытый тэлемарк (Тэлемарк) |
| 25. | Cross Swivel | Кросс свивл |
| 26. | Tipple Chasse to Left | Типпл шассе влево |
| 27. | Change of Direction | Смена направления |
| 28. | Whisk | Виск |
| 29. | Back Whisk | Виск назад |
| 30. | Fishtail | Фиштэйл |
| 31. | Six Quick Run | Шесть быстрых бегущих |
| 32. | Rumba Cross | Румба кросс |
| 33. | Tipsy to Right | Типси вправо |
| 34. | Tipsy to Left | Типси влево |
| 35. | Hover Corte | Ховер кортэ |
| 36. | Natural Turn Back Lock Step Running Finish | Натуральный поворот, лок назад, бегущее окончание |
| 37. | Open Impetus Turn | Открытый импетус поворот |
| 38. | Open Telemark | Открытый тэлемарк |
| 39. | Open Natural Turn  (Passing Natural Turn) | Открытый натуральный поворот  (Проходящий натуральный поворот) |
| Фигуры класса«C» | | |
| 40. | Running Cross Chasse | Бегущее кросс шассе |
| 41. | Outside Spin | Наружный спин |
| 42. | Fallaway Reverse and Slip Pivot | Реверсивный фоллэвэй и слип пивот |
| 43. | Open Natural Turn from PP | Открытый натуральный поворот из ПП |

**Основы латиноамериканских танцев(2ч)** -Музыкальные и технические сравнительные характеристики изучение фигур, вариаций,композиций. Народные корни латиноамериканских танцев. Румба история возникновения. Пасодобль история возникновения.

**Техника. Самба (Samba) (20ч)-** изучение фигур и вариаций

| № п/п | Английское название | Русское название |
| --- | --- | --- |
| Фигуры классов«D»и«C» | | |
| 18. | Closed Rocks | Закрытые роки |
| 19. | Open Rocks | Открытые роки |
| 20. | Back Rocks (Backward Rocks) | Роки назад |
| 21. | Argentine Crosses | Аргентинские кроссы |
| 22. | Reverse Roll | Реверсивныйролл |
| 23. | Three Step Turn | Поворот на трёх шагах |
| 24. | Samba Locks | Самба локи |
| 25. | Rhythm Bounce | Ритм баунс |
| 26. | Foot Changes (Methods of Changing Feet) | Методы смены ног |
| 27. | Shadow Travelling Volta | Вольта в продвижении в теневой позиции |
| 28. | Shadow Circular Volta | Вольта по кругу в теневой позиции |
| 29. | Contra Bota Fogos | Контра бота фого |
| 30. | Roundabout (Circular Voltas to Right or Left) | Карусель (Вольта по кругу вправо и влево) |
| 31. | Natural Roll | Натуральный ролл |
| 32. | Promenade to Counter Promenade Runs | Бег в променад и контр променад |
| 33. | Cruzados Locks in Shadow Position | Крузадо локи в теневой позиции |
| 34. | Cruzados Walks | Крузадо шаги |

**Техника. Ча-ча-ча (20ч)-** изучение фигур и вариаций

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фигуры класса«D» и «С» | | |
| 24. | Opening Out From Reverse Top | Раскрытие из реверсивного волчка |
| 25. | Aida | Аида |
| 26. | Spiral | Спираль |
| 27. | Curl | Локон |
| 28. | Rope Spinning | Роуп спиннинг |
| 29. | Reverse Top | Реверсивный волчок |
| 30. | Chase | Чейс |
| 31. | Sweetheart | Свитхарт (Возлюбленная) |
| 32. | Hip Twist Spiral (Close Hip Twist Spiral) | Хип твист спираль (Закрытый хип твист со спиральным окончанием) |
| 33. | Follow My Leader | Следуй за мной |
| 34. | Foot Changes (Methods of Changing Feet) | Смены ног (Методы смены ног) |
| 35. | Advanced Hip Twist | Усложненный хип твист |
| \* | Guapacha Timing (“whappacha”) | Тайминг «гуапача» (может применяться для фигур отмеченных\*) |

**Техника. Румба (Rumba) (20ч)-** изучение фигур и вариаций

| № п/п | Английское название | Русское название |
| --- | --- | --- |
| Фигуры класса «D» | | |
| 1. | Basic Movements (Closed, Open) | Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции) |
| 2. | Alternative Basic Movements | Альтернативные основные движения |
| 3. | Cucarachas | Кукарача |
| 4. | New York (Check from Open CPP and Open PP) | Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП) |
| 5. | Spot Turn (Switch Turn) to Left or Right | Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо |
| 6. | Underarm Turn to Right or Left | Поворот под рукой вправо и влево |
| 7. | Shoulder to Shoulder | Плечо к плечу |
| 8. | Hand to Hand | Рука к руке |
| 9. | Advanced Opening Out Movement | Усложненное раскрытие |
| 10. | Side Steps to Left or Right | Шаги в сторону влево и вправо |
| 11. | Side Steps and Cucarachas | Шаги в сторону и кукарача |
| 12. | Cuban Rocks в ритме «2.3.4.1» | Кубинские роки в ритме «2.3.4.1» |
| 13. | Fan | Веер |
| 14. | Alemana | Алемана |
| 15. | Hockey Stick | Хоккейная клюшка |
| 16. | Natural Top | Натуральный волчок |
| 17. | Opening Out to Right and Left | Раскрытие вправо и влево |
| 18. | Natural Opening Out Movement (Natural Opening Out to Right) | Натуральное раскрытие вправо |
| 19. | Closed Hip Twist в редакции [1] | Закрытый хип твист |
| 20. | Open Hip Twist | Открытый хип твист |
| 21. | Reverse Top | Реверсивный волчок |
| 22. | Opening Out From Reverse Top | Раскрытие из реверсивного волчка |
| 23. | Aida (Fallaway) | Аида (Фоллэвэй) |
| 24. | Spiral | Спираль |
| 25. | Curl | Локон |
| 26. | Rope Spinning | Роуп спиннинг |
| 27. | Fencing | Фэнсинг |
| 28. | Sliding Doors | Скользящие дверцы |
| 29. | Progressive Walks Forward and Backward  - in Closed, Open Position;  - Left, Right Side Position;  - Solo | Поступательные шаги вперед или назад  - в закрытой, открытой позиции;  - в левой, правой боковой позиции;  - соло |
| 30. | Continuous Hip Twist | Непрерывный хип твист |
| Фигуры класса «С» | | |
| 31. | Three Threes | Три тройки |
| 32. | Three Alemanas | Три алеманы |
| 35. | Circular Hip Twist  (Continuous Circular Hip Twist) | Хип твист по кругу  (Непрерывный хип твист по кругу) |
| 36. | Advanced Hip Twist | Усложненный хип твист |

**Техника. Пасодобль (PasoDoble) (20ч)-** изучение фигур и вариаций

| № п/п | Английское название | Русское название |
| --- | --- | --- |
| Танец исполняется с «C» класса | | |
| 1. | Appel | Аппэль |
| 2. | Syncopated Appel | Синкопированный аппэль |
| 3. | Sur Place | На месте |
| 4. | Basic Movement | Основное движение |
| 5. | Chasses to Right or Left (including Elevations) | Шассе вправо и влево (с подъемом и без подъема) |
| 6. | Drag | Дрэг |
| 7. | Deplacement (also Attack) | Перемещение (включая Атаку) |
| 8. | Promenade Link | Променадное звено |
| 9. | Promenade Close | Променадная приставка |
| 10. | Promenade | Променад |
| 11. | Ecart (Fallaway Whisk) | Экар (Фоллэвэй виск) |
| 12. | Separation | Разъединение |
| 13. | Separation with Lady’s Caping Walks | Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ») |
| 14. | Separation with Lady’s Caping Walks to Fallaway Whisk | Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ») в Фоллэвэй виск |
| 15. | Separation with Fallaway Ending (Separation to Fallaway Whisk) | Разъединение с фоллэвэй-окончанием (Разъединение в фоллэвэй виск) |
| 16. | Fallaway Ending to Separation | Фоллэвей-окончание к разъединению |
| 17. | Huit | Восемь |
| 18. | Sixteen | Шестнадцать |
| 19. | Promenade to Counter Promenade | Променад в контр променад |
| 20. | Grand Circle | Большой круг |
| 21. | Open Telemark | Открытый тэлемарк |
| 22. | La Passe | Ла пасс |
| 23. | Banderillas | Бандерильи |
| 24. | Twist Turn | Твист поворот |
| 25. | Fallaway Reverse Turn | Реверсивный фоллэвэй поворот |
| 26. | Coup de Pique, Coup de Pique Couplet | Удар пикой |
| 27. | Syncopated Coup de Pique | Синкопированный удар пикой |
| 28. | Spanish Lines | Испанские линии |
| 29. | Flamenco Taps | Дроби фламенко |
| 30. | Syncopated Separation | Синкопированное разъединение |
| 31. | Travelling Spins from PP | Вращения в продвижении из ПП |
| 32. | Travelling Spins from CPP | Вращения в продвижении из контр ПП |
| 33. | Fregolina (also Farol) | Фрэголина (включая Фарол) |
| 34. | Twists | Твисты |
| 35. | Chasse Cape | Шассе плащ |
| 36. | Methods of Changing Feet | Методы смены ног |
| 37. | Alternative Entries to PP | Альтернативные методы выхода в ПП |
| 38. | Left Foot Variation | Вариация с левой ноги |

**Техника. Джайв (Jive) (20ч)-** изучение фигур и вариаций

| № п/п | Английское название | Русское название |
| --- | --- | --- |
| Фигуры класса «C» | | |
| 28. | Shoulder Spin | Шоулдер спин |
| 29. | Chugging | Чаггин |
| 30. | Catapult | Катапульта |

**Общая физическая подготовка(20ч)**  - основа развития физических качеств, совершенствования двигательных функций и повышения спортивной работоспособности;

упражнения общего физиологического воздействия: быстрая ходьба, бег, подскоки, подкачка, растяжка, скакалка; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц ног; упражнения на гибкость

**Общая практическая подготовка(36ч)-**исполнение и отработка вариацийи отдельных элементов

Практика направлена на создание атмосферы конкурса спортивных танцев с присутствием зрителей. Создаёт условия для приобретения танцевальной парой навыков ориентирования на площадке в условиях приближённых к соревнованиям.

**Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований(7ч)** -участие в концертах, соревнованиях, конкурсах, проведение контрольных итоговых занятий интегрировано в цикличную структуру образовательной дополнительной программы.торжественный прием в «юные танцоры»; проводы выпускников; просмотр и анализ соревнований, и их обсуждение; регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности воспитанников; проведение тематических праздников; встречи, семинары со знаменитыми танцорами и тренерами;

экскурсии, посещение театров, выставок, музеев; диспуты и беседы; оформление стендов, газет, альбомов.

**Теоретическая подготовка.(7ч)-**Теоретическая подготовка проводить в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на прикатите в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах отбора и группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов . В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице 9 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

**План теоретической подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы | Учебные группы |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. | О,иПП |
| 2. | История вида спорта. | История зарождения и развития бального танца в Европе.  Балы в дореволюционной России.  История и развитие бального танца СССР.  Советские и российские танцевальные пары на чемпионатах Европы, Мира.  История Танцевального спортав регионе, городе. | Весь период подготовки. |
| 3. | Сведения о строении и функциях организма человека. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.  Влияние занятий физическими упражнениями, , на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему.  Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. | Весь период подготовки. |
| 4. | Личная и общественная гигиена.  Закаливание организма. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.  Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями  Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).  Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.  Костюмы и обувь для спортивного танца.. Костюмы и обувь для Дети1, Дети2. Костюмы и обувь Юниоры1. Костюмы и обувь Юниоры2. Костюмы и обувь Молодежь, Взрослые. | Весь период подготовки. |
| 5. | Правила поведения в зале. | Правила организации занятий и поведения в танцевальном зале . | Весь период подготовки |
| 6. | Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. | Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.  Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к танцевальному спорту.  Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. | Весь период подготовки |
| 7. | Терминология в танцевальном спорте. | Названия элементов. Название фигур в европейской и латиноамериканских программах танца.  . | Весь период подготовки |
| 8. | Правила организации и проведения соревнований. | Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении европейской и латиноамериканских программах танца. | НС и выше. |
| 9. | Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом. | Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение.  Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.  Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу. | СС. |
| 10. | Физическая подготовка. | Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств танцора. | СС. |
| 11. | Единая всероссийская спортивная классификация. | Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов. | Все группы |

**5.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный модуль/курс | Количество часов в неделю | Количество часов в месяц | | | | | | | | | Всего часов | Промежуточная аттестация |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 4 и посл. | 8 | 32 | 38 | 32 | 32 | 24 | 32 | 32 | 36 | 30 | 288 | Контрольный урок  (сдача нормативов) |

**6.Учебно-тематическое планирование**

**( 3 этап, Спортивного совершенствования)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Темы занятий | Часов по  разделу | Часов по  теме |
| 1 | Музыкально - ритмическая подготовка | 2 |  |
|  | Усложненный комплекс ритмических упражнении  изучение комплекса музыкально-двигательных элементов  элементы классического экзерсиса; |  | 1 |
|  | изучение поворотов на примере вращений в самбе  повороты в танцах европейской программы; |  | 1 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 20 |  |
|  | взаимодействие в паре; |  | 5 |
|  | подводящие движения и фазы движений; |  | 5 |
|  | упражнения на «синхронность» при исполнении ЕТД |  | 5 |
|  | упражнения на «синхронность» при перемещении ЦМ |  | 5 |
| 3 | Структура танца | 2 |  |
|  | Изучение технических элементов внутри двух тактов |  | 1 |
|  | исполнение вариаций фигур внутри двух фраз |  | 1 |
| 4 | Основы стандартных танцев. | 2 |  |
|  | правильная осанка, собранный внешний вид  стойка и линии тела; |  | 1 |
|  | элегантность, организованное, логическое, грациозное движение технические элементы;  фазы движений |  | 1 |
| 5 | Техника медленного вальса, | 20 |  |
|  | Перемена хэзитэйшн |  | 2 |
|  | Наружная перемена |  | 2 |
|  | Реверсивное кортэ |  | 2 |
|  | Виск назад Лок назад (Лок стэп назад) |  | 2 |
|  | Поступательное шассе вправо |  | 2 |
|  | Открытый импетус  (Открытый импетус поворот) |  | 2 |
|  | Плетение из ПП |  | 2 |
|  | Дрэг хэзитэйшн |  | 2 |
|  | Поворотный лок (Поворотный лок влево) |  | 2 |
|  | Основное плетение (Плетение в ритме вальса) |  | 2 |
| 6 | Техника Танго | 20 |  |
|  | Ход |  | 1 |
|  | Поступательный боковой шаг |  | 1 |
|  | Поступательное звено |  | 1 |
|  | Закрытый променад |  | 1 |
|  | Открытое окончание |  | 1 |
|  | Открытый променад |  | 1 |
|  | Рок поворот (Натуральный рок поворот) |  | 1 |
|  | Открытый реверсивный поворот, дама – сбоку  (с закрытым или открытым окончанием) |  | 1 |
|  | Открытый реверсивный поворот, дама в линии  (с закрытым или открытым окончанием) |  | 1 |
|  | Основной реверсивный поворот |  | 1 |
|  | Кортэ назад |  | 1 |
|  | Реверсивный поворот на поступательном боковом шаге |  | 1 |
|  | Методы выхода в ПП |  | 1 |
|  | Рок назад на ПН |  | 1 |
|  | Рок назад на ЛН |  | 1 |
|  | Натуральный твист поворот |  | 1 |
|  | Натуральный променадный поворот  Натуральный променадный поворот в рок поворот |  | 1 |
|  | Променадное звено |  | 1 |
|  | Фор стэп |  | 1 |
|  | Открытый променад назад |  | 1 |
| 7 | Техника Венский вальс | 10 |  |
|  | Реверсивный поворот |  | 2 |
|  | Перемена вперед из натурального поворота в реверсивный |  | 2 |
|  | Перемена вперед из реверсивного поворота в натуральный |  | 2 |
|  | Перемена назад из натурального поворота в реверсивный |  | 2 |
|  | Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный |  | 2 |
| 8 | Техника Медленный фокстрот | 20 |  |
|  | Перо (Перо шаг) |  | 2 |
|  | Тройной шаг |  | 2 |
|  | С использованием ИКТ, ЭОР Натуральный поворот https://www.ballroomgenie.com/ интерактивный урок |  | 2 |
|  | Реверсивный поворот |  | 2 |
|  | Перо окончание |  | 2 |
|  | Закрытый импетус (Импетус поворот) |  | 2 |
|  | Натуральное плетение |  | 2 |
|  | Смена направления |  | 2 |
|  | Основное плетение (Плетение) |  | 2 |
|  | Закрытый тэлемарк (Тэлемарк) |  | 2 |
| 9 | Техника Квикстеп | 20 |  |
|  | Шассе реверсивный поворот |  | 2 |
|  | Лок вперед (Лок стэп вперед) |  | 2 |
|  | Лок стэп назад (Лок назад) |  | 2 |
|  | Поступательное шассе вправо |  | 2 |
|  | Типпл шассе вправо |  | 2 |
|  | Бегущее окончание (может заканчиваться ПП) |  | 2 |
|  | Наружная перемена |  | 2 |
|  | Быстрый открытый реверсивный |  | 2 |
|  | Зигзаг, лок назад и бегущее окончание |  | 2 |
|  | Ви 6 |  | 2 |
| 10 | Основы латиноамериканских танцев | 2 |  |
|  | очередность шага; технический элемент |  | 1 |
|  | ритм, длительность; позиция ступни;  работа ступни |  | 1 |
| 11 | Техника самбы | 20 |  |
|  | Закрытые роки |  | 2 |
|  | Открытые роки |  | 2 |
|  | Роки назад |  | 2 |
|  | Аргентинские кроссы |  | 2 |
|  | Реверсивныйролл |  | 2 |
|  | Поворот на трёх шагах |  | 2 |
|  | Самба локи |  | 2 |
|  | Ритм баунс |  | 2 |
|  | Методы смены ног |  | 2 |
|  | Вольта в продвижении в теневой позиции |  | 2 |
| 12 | Техника ча-ча-ча | 20 |  |
|  | Раскрытие из реверсивного волчка |  | 2 |
|  | Аида |  | 2 |
|  | Спираль |  | 2 |
|  | Локон |  | 2 |
|  | Роуп спиннинг |  | 2 |
|  | Реверсивный волчок |  | 2 |
|  | Чейс |  | 2 |
|  | Свитхарт (Возлюбленная) |  | 2 |
|  | Хип твист спираль (Закрытый хип твист со спиральным окончанием) |  | 2 |
|  | Следуй за мной |  | 2 |
| 13 | Техника румбы | 20 |  |
|  | Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции) |  | 2 |
|  | Альтернативные основные движения |  | 2 |
|  | Кукарача |  | 2 |
|  | Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП) |  | 2 |
|  | Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо |  | 2 |
|  | Поворот под рукой вправо и влево |  | 2 |
|  | Плечо к плечу |  | 2 |
|  | Рука к руке |  | 2 |
|  | Усложненное раскрытие |  | 2 |
|  | Шаги в сторону влево и вправо |  | 2 |
| 14 | Техника Пасодобль | 20 |  |
|  | Аппэль |  | 2 |
|  | Синкопированный аппэль |  | 2 |
|  | На месте |  | 2 |
|  | Основное движение |  | 2 |
|  | Шассе вправо и влево (с подъемом и без подъема) |  | 2 |
|  | Дрэг |  | 2 |
|  | Перемещение (включая Атаку) |  | 2 |
|  | Променадное звено |  | 2 |
|  | Променадная приставка |  | 2 |
|  | Променад |  | 2 |
| 15 | Техника Джайва | 20 |  |
|  | С использованием ИКТ, ЭОР Шоулдер спин <https://www.youtube.com/watch?v> интерактивный урок |  | 2 |
|  | Чаггин |  | 2 |
|  | Катапульта |  | 2 |
|  | Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы) |  | 2 |
|  | Променадный ход (медленный и быстрый) Шаги |  | 2 |
|  | Раскручивание |  | 2 |
|  | Флики в брэйк |  | 2 |
|  | Ветряная мельница |  | 2 |
|  | Шаги цыпленка |  | 2 |
|  | Усложненное звено (Брэйк) |  | 2 |
| 16 | Общая физическая подготовка | 20 |  |
|  | Упражнения на гибкость и силу |  | 4 |
|  | Упражнения на развитие быстроты |  | 4 |
|  | Упражнения на развитие общей выносливости |  | 4 |
|  | Упражнения на развитие ловкости |  | 4 |
|  | Растяжка |  | 4 |
| 17 | Общая практическая подготовка | 36 |  |
|  | Практика Латина |  | 18 |
|  | Практика стандарт |  | 18 |
| 18 | Теоретическая подготовка | 7 |  |
|  | С использованием ИКТ, ЭОР  Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков http://sportinfol3.ucoz.ru/tests онлайн тестирование |  | 1 |
|  | Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. |  | 1 |
|  | Терминология в танцевальном спорте |  | 1 |
|  | Правила организации и проведения соревнований. Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. |  | 1 |
|  | Соблюдение правил безопасного поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий |  | 1 |
|  | Названия элементов. Название фигур в европейской и латиноамериканских программах танца.  С использованием ИКТ: <http://online-ypoku.com/component/-> бальные танцы  Приложение Dance Sport Mobil |  | 1 |
|  | Правила оценки элементов при исполнении европейской и латиноамериканских программах танца. |  | 1 |
| 12 | Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований. | 7 |  |
|  | Концерты |  | 7 |
|  | Соревноования, |  |  |
|  | Итого:288 |  |  |

**7.Оценочные материалы**

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; вне тренировочных и вне соревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинг в спорте.

В данной программе излагается учебный материал в полном объеме для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования. Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи, которые решаются с помощью средств и методов, специфичных для конкретных этапов.

Даны рекомендации по направленности тренировочных нагрузок, определению физической работоспособности с помощью тестов. Для оценки функциональной подготовленности также приведены тесты и показатели работоспособности.

В раздел «Теоретическая подготовка» представлены основные темы бесед и лекций, которые тренер-преподаватель должен провести с юными спортсменами для формирования у них здорового образа жизни и любви к своей Родине.

В разделах «Воспитательная работа» и «Психологическая подготовка» раскрываются основные методы нравственного воспитания спортсменов и их умения противостоять негативным явлениям, а также методы привития устойчивого интереса к занятиям танцевальным спортом.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Ряд авторов (Гришина М.В., Ляссотович С.И., Горбунова Г.М и др.) рекомендуют оценивать следующие показатели: внешний вид, подвижность в суставах, слух, состояние вестибулярного анализатора и др. Их необходимо учитывать при комплектовании групп для занятий танцевальным спортом. Критерии оценки внешнего вида, подвижности в суставах приведены в таблицах 1 и 2.

Успешность обучения в танцевальном спорте зависит от устойчивого функционирования вестибулярного анализатора, т.к танцевальном спорте много вращательных движений. Для определения состояния статокинетической системы в целом, особенно вестибулярного аппарата, рекомендуется применять ряд проб: сенсибилизированную пробу Ромберга, пробу Яроцкого, «отолитовую реакцию Вочека».

ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ ВНЕШНЕГО ВИДА

Таблица1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ 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 | Х-образные, О-образные, выступление внутренних надмыщелков бедра |
| 5 | Полнота ног | ниже средней упитанности | средняя упитанность | выше средней упитанности |
| 6 | Форма таза | узкий | средний | широкий |

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 100º | Нога поднимается ниже уровня 90º. 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 90º | Вращение влево менее чем на 90º | 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 стул | Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику | Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника | Слабый прогиб в пояснице |

ОЦЕНКА СЛУХА

1.Выстукивание заданного ритма.

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

При построении многолетнего процесса подготовки танцоров необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у мужчин и женщин (таблица 3). Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела.

У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма. Гибкость (подвижность в суставах) достаточно хорошо поддается развитию. Особенно легко она развивается в детском возрасте. Направленная тренировка позволяет улучшать показатели подвижности в суставах и поддерживать ее на необходимом уровне в течение длительного периода. Вместе с тем, следует обращать внимание на развитие и других качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы. Исследования показали, что в многолетней тренировке юных фигуристок, осуществляя разностороннюю физическую подготовку, следует учитывать, что наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от 7 до 10 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития этих способностей.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

двигательных качеств

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортом.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели на 200-300м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Преимущественная направленность тренировочного процесса многолетней подготовки юных танцоров на этапах начальной (предварительной) подготовки (НП) сводится по мнению Великой Е.А. (1990г.) к следующему:

Определяя состав и содержание средств и методов тренировки в первые два года занятий, необходимо иметь ввиду, что успешность освоения в этот период существенно зависит от уровней развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.

При осуществлении хореографической подготовки акцент надо сделать на развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности, хотя попутно следует решать задачи расширения диапазона двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.

Значительно повысить эффективность подготовки танцоров позволяет введение в учебно-тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент разучивается в основной части урока.

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

Биологический возраст. Биологический возраст характеризуется уровнем физического развития, двигательными возможностями детей, степенью их полового созревания. Возможна ретардация (запаздывание) полового развития на 2-3 года по сравнению с не занимающимися спортом. Ретардация является результатом сложного взаимодействия наследственных факторов, больших физических нагрузок и социальных факторов (условия режима питания, характер нагрузок и др.). Рост спортивно-технического мастерства находится в прямой зависимости от темпов полового созревания. У ретордантов результаты растут медленнее, но они более длительное время сохраняют высокий уровень работоспособности и достигают более высоких вершин спортивного мастерства.

Биологический возраст оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности, и спортивно-технических результатов. Так, у мужчин при вступлении в пубертатный период может проявляться ухудшение гибкости, что может быть связано с интенсивным развитием силовых качеств под действием гормонов. С периодом пубертатного развития связана также и эффективность занятий силовыми упражнениями у девушек.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

(ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ)

3 ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Этап спортивного совершенствования. Его задачами являются:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;

- прочное овладение базовой техникой танцев европейской и латиноамериканской программ;

- совершенствование вариаций европейской и латиноамериканской программ

-развитию координационных способностей

Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности имеют в танцевальном спорте важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях.

Высокий уровень развития координационных способностей позволяет танцорам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

В танцевальном спорте координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства. Направленное развитие координационных способностей является одной из определяющих сторон спортивного совершенствования, от этого, прежде всего, зависит уровень спортивно-технического мастерства. Если не учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления. В результате может возникнуть стойкая стереотипия движений – своего рода координационный барьер. Чем стандартнее структура движений и уже предмет специализации, тем большее значение в процессе спортивного совершенствования приобретает борьба против чрезмерной стереотипизации форм двигательной деятельности посредством направленных воздействий на развитие координационных способностей.

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. В соответствии с основными задачами этапов предварительной и начальной подготовки, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80 % от общего объема тренировочной работы.

На этапе углубленной подготовки (учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования) значительно возрастает объем технической подготовки. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

При отборе танцоров на этап начальной подготовки следует руководствоваться рекомендациями по оценке особенностей внешнего вида, подвижности в суставах, состоянию различных систем детского организма, которые приведены в таблице 20.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.

Подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

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

Для детей, занимающихся в учебно-тренировочных группах, рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах в начале и конце учебного года. Рекомендуется также проведение этапных медицинских обследований и наблюдений врача за спортсменами учебно-тренировочных групп.

Преимущественная направленность тренировочных нагрузок оценивается по ЧСС. В таблице 37 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности, реализующие планируемую интенсивность нагрузок. В таблице 38 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

|  |  |
| --- | --- |
| ЧСС (уд./мин.) | Направленность |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость-сила) |

ШКАЛА ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Интенсивность | Частота сердечных сокращений | |
| уд./ 10 с. | уд./ мин. |
| Максимальная | 30 и более | 180 и более |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации танцоров к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье – Диксона. Эта проба очень проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5 минутного отдыха (Р1) в положении сидя. Затем выполняются 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: R = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

|  |  |
| --- | --- |
| Качественная оценка | Индекс Руффье |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Очень плохо | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

Функциональная подготовленность спортсмена определяется, прежде всего, состоянием его кислородно-транспортной системы. Осуществлять контроль за функциональным состоянием спортсмена можно по следующим показаниям: минутный объём дыхания, кислородный пульс, МПК. Для этого могут быть применены следующие тесты: определение МПК. С помощью этого теста можно оценить величину общей физической работоспособности спортсмена. В основе методики лежит выполнение спортсменом нагрузки, мощность которой ступенчатообразно повышается вплоть до невозможности выполнять мышечную работу. На каждой ступени нагрузки производится забор выдыхаемого воздуха с целью определения величины потребления кислорода. Абсолютным критерием достижения испытуемым кислородного «потолка» является наличие плато на графике зависимости величины потребления кислорода от мощности физической нагрузки.

Для определения физической работоспособности спортсменов может быть использован тест PWC170. Физическая работоспособность в тесте выражается в величинах той мощности физической нагрузки, при которой ЧСС достигает 170 уд./мин. Испытуемому предлагается выполнить две пятиминутные нагрузки разной мощности /W1 и W2/ с перерывом 3 минуты. В конце каждой нагрузки определяется ЧСС /f1 и f2/, величина PWC170 определяется по формуле:

PWC170=W1+(W2-W1).

Лабораторные исследования общей физической работоспособности по тесту PWC170 и показателю максимальной аэробной мощности указывают на наличие у спортсменов данного вида спорта высокоразвитой кардиореспираторной производительности.

Количественно оценить восстановительные процессы после дозированной мышечной работы можно с помощью Гарвардского степ - теста. Физическая нагрузка задается в виде восхождения на ступеньку 50 см. у мужчин и 43 у женщин. Время восхождения 5 минут. Частота - 30 раз в минуту. Функциональная готовность спортсмена оценивается путём подсчёта ЧСС. Регистрация её ведётся в положении сидя на второй, третьей и четвёртой минутах восстановительного периода, при этом подсчитывается сумма пульса за первые 30 секунд каждой минуты. Результаты выражаются в виде индекса теста:

t100(f1+f2+f3) L, t-время восхождения, f-пульс за первые 30 сек. каждой минуты.

Для исследования функционального состояния организма может быть применена ортостатическая проба. Тест основан на использовании изменения положения тела в пространстве. Реакцией на ортостатическую пробу является учащение пульса. Если ЧСС не превышает 89 уд./мин. реакция считается нормальной. Для оценки функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы проводятся следующие тесты:

1) Индекс Рюффье (ГДР) I=(P1+P2+P3-200) 10

После 5 мин. покоя регистрируется пульс, сидя за 15 сек. и умножается на 4=Р1; затем выполняются 30 приседаний за 30сек. и сразу стоя подсчитывается пульс за 15 сек.4=Р2. Отдых одна минута сидя и подсчёт пульса за 15 сек.4=Р3. Показатели: (отлично)-меньше 0; (хорошо)-0-5; (удовлетворительно)-5-10; (плохо)-10-15; (очень плохо)-больше 15.

2) Тест Добровольского – выполняется 4 упражнения в течение 5 мин.

а) 36 приседаний – 30 сек.

б) максимальный бег на месте 30 сек.

в) бег в темпе 150 шагов в мин. – 3 мин.

г) прыжковая имитация в темпе 60 шагов в мин.-1мин. ЧСС подсчитывается за 30 сек. сразу после работы, через 2 и 4 мин. отдыха.

Тест физической готовности: ТФГ=

(Отлично)-107-116;

(Хорошо)-97-100;

(Удовлетворительно)-87-96;

(Плохо)-86 и ниже.

Проводить тестирование следует несколько раз в год и сравнивать показатели.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Элементы | Кол-во попыток | Требования к выполнению | Оценка |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2 | 110 см и менее  140 см и более | Низкая  Высокая |
| 2 | Подъем туловища в прямой сед | 1 | 8 и менее раз за 20 сек.  14 и более раз за 20 сек. | Низкая  Высокая |
| 3 | Бег 30 м с высокого старта | 1 | Свыше 6 сек  До 6 сек | Незачет  Зачет |
| 4 | Челночный бег | 1 | 10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек.  Более 20 сек. | Незачет  Зачет |
| 5 | «Складочка» в положении стоя | 1 | На счет 10  Менее 10 счетов | Зачет  Незачет |
| 6 | Мостик из положения лежа | 1 | Высокий мостик 10 сек.  Низкий мостик или менее 10 сек. | Зачет  Незачет |
| 7 | Прыжки на скакалке | 1 | 30 раз подряд  менее 30 раз подряд | Зачет  Незачет |
| 8 | Пистолетик на правой и левой ноге | 1 | 10 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу  менее 10 раз или с подставлением свободной ноги | Зачет  Незачет |
| 9 | шпагаты | 1 | Правильное выполнение любого шпагата  Согнутые колени  Шпагат не до пола, колени согнуты | 5 баллов  4 балла  3 балла |
| 10 | Ласточка на правой и левой ноге | 1 | На счет 10, ноги прямые  сохранение равновесия менее 10 счетов | Зачет  Незачет |
| 11 | Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги | 2 | 360º  менее 360º | Зачет  Незачет |
| 12 | Перекидной прыжок | 2 | Приземление на 1 ногу | Зачет  Незачет |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА

(Группа спортивного совершенствования)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Элементы | Кол-во попыток | Требования к выполнению | Оценка |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2 |  | Низкая  Высокая |
| 2 | Подъем туловища в прямой сед | 1 | менее 12 раз за 20 сек.  15 и более раз за 20 сек. | Низкая  Высокая |
| 3 | Бег 60 м с высокого старта | 1 | Свыше 11 сек  До 11 сек | Незачет  Зачет |
| 4 | Челночный бег с кубами | 1 | Свыше 26 сек.  До 21 сек. | Низкая  Высокая |
| 5 | «Складочка» в положении стоя | 1 | На счет 10  Мене 10 счетов | Зачет  Незачет |
| 6 | Мостик из положения лежа | 1 | Высокий мостик 10 сек.  Низкий мостик или менее 10 сек. | Зачет  Незачет |
| 7 | Прыжки со скакалкой | 1 | 40 раз подряд  менее 40 раз подряд  темп быстрый | Зачет  Незачет |
| 8 | Пистолетик на правой и левой ноге | 1 | 12 раз за 20 сек.  менее 12 раз | Зачет  Незачет |
| 9 | шпагаты | 1 | Правильное выполнение  Согнутые колени  Шпагат не до пола, колени согнуты | 5 баллов  4 балла  3 балла |
| 10 | Ласточка на правой и левой ноге | 1 | На счет 5, ноги прямые сохранение равновесия,  нога выше головы  Менее 10 счетов | Зачет  Незачет |
| 11 | Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги | 2 |  | Зачет  Незачет |
| 12 | Имитация прыжка риттбергер в 1 оборот | 2 | Приземление на 1 ногу | Зачет  Незачет |
| 13 | Прыжки через скамейку |  | Зачет, если есть прыжок |  |

НОРМАТИВЫ НА ЭТАПЕ

спортивного совершенствования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Баллы | Юноши | Девушки |
| 1 год | 1 год |
| Специальная физическая подготовка | | | |
| Прыжки на скакалке на 2 ногах  (количество раз в мин.) | 5 | 60-56 | 60-56 |
| 4 | 55-51 | 55-51 |
| 3 | 50-47 | 50-47 |
| 2 | 45-41 | 45-41 |
| 1 | 40 | 40 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
|  | | | |
| Прыжки на скакалке на 1 ноге  (количество раз в мин.) | 5 | 30/30 | 30/30 |
| 4 | 29/29 | 29/29 |
| 3 | 28/28 | 28/28 |
| 2 | 27/27 | 27/27 |
| 1 | 26/26 | 26/26 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
|  | | | |
| Выкрут с палкой (в см.) | 5 | 35 и меньше | 35 и меньше |
| 4 | 36-45 | 36-45 |
| 3 | 46-55 | 46-55 |
| 2 | 56-65 | 56-65 |
| 1 | 66 и больше | 66 и больше |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |

Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений

Стандартная программа тестирования включает:

бег 30 м со старта; 2) бег на 1000 метров; 3) челночный бег 3х10 м; 4) 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений; 5) прыжок в длину с места; 6) прыжок вверх с места; 7) прыжки с «прибавками»; 8) подтягивание из виса на руках; 9) бросок набивного мяча; 10) выкрут с палкой; 11) наклон вперед.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

1) Бег 30 м с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2) Бег на 1000 метров. м. Условия те же.

3) Челночный бег 3х10 м. с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

4) Бег на месте в максимальном темпе, учитывая количество беговых шагов. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 метра натягивают эластичный резиновый бинт на высоте колена спортсмена согнутого под прямым углом ноги. По команде “Марш” спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины (и умножается на 2) .

5) Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

6) Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.

7) Прыжки с «прибавками». Количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжки в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить прибавки.

На расстоянии ¼ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии ¾ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

8) Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняет из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются при вспомогательном движении рук и туловища.

9) Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старт. Положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.

10) Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

11) Наклон вперед, см. Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком « + », если выше – со знаком « - ».

Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Комплекс упражнений, используемых для развития

координационных способностей танцоров

(А.В.Кузнецов, А.К. Тихомиров)

Беговые, общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые под метроном, под музыку.

Упражнения на время исполнения двигательного действия (по методике Е.Ю. Розина).

Симметричные и асимметричные прыжки типа «классиков» с максимальной скоростью, в половину скорости; упражнения на точность приземления.

Воспроизведение музыкального ритма хлопками рук и выстукиванием ног; исполнение в процессе ходьбы движений, воспроизводящих музыкальные ритмы.

Вращение на месте переступанием (на 180, 360, 540, 720 градусов) в обе стороны с закрытыми глазами на «точность поворота»; вращение на месте переступанием (5 и 10 оборотов) с максимальной скоростью, в 2 раза медленнее; прыжки (туры) с поворотом на 90, 180, 270, 360, 540 градусов в обе стороны «на точность», тоже с закрытыми глазами.

Челночный бег 6х9 метров за определённое время от лучшего результата; фиксация статических поз («пистолетик», «ласточка», «цапля», ) в течение 3, 5, 8 секунд с различным положением рук и свободной ноги (игра «фигура во времени»).

Броски мячей разного веса на точность попадания в цель.

Ходьба по узкой (7 см) скамейке за назначенное время.

Игры для развития сенсомоторики: «дружный хлопок», «точное построение», «считать время», «пятнашки – жди время», «рукопожатие», «запуск спутника», «точней прыжок».

Игры для проявления свойств внимания: «спор зимы и весны», «перестрелка», «охотники и утки», «невод», «круговая охота», «запомни своё место в строю», «запомни много команд», «запрещённые движения», «делай наоборот», «посчитай флажки».

Электронные игры типа «Ну, погоди!» и телевизионные (с применением телеприставки).

Методики – упражнения: минимальное приращение временного интервала; минимальное приращение пространственного интервала; минимальное приращение усилия при прыжке вверх с места на тензоплатформе; самоконтроль быстроты сенсомоторного реагирования; восприятие и воспроизведение по памяти совершаемых действий по пространственным, временным и динамическим характеристикам движения.

**Дополнительные рекомендованные нормативы по Специальной физической подготовке.(Могут приниматься в течение года)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВ | ТРЕБОВАНИЯ К ИСПОЛНЕНИЮ |
| 1. | Наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3 с | Грудь плотно касается бедер спина и ноги прямые, держать без лишнего напряжения |
| 2. | Мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. стойка, ноги на ширине плеч, держать 3 с | Одновременный и плотный захват двумя руками; ноги и руки прямые, держать без излишнего напряжения |
| 3. | Перевод (выкрут) палки назад и вперед в основной стойке | Кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный |
| 4. | Шпагат правая (левая) держать 5 с | Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения |
| 5. | Прямой шпагат правая (левая), держать 5 с | Бедро плотно касается пола, туловище вертикально, таз назад не уводить |
| 6. | Высокое равновесие на носке правой (левой), держать 10 с | Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце |
| 9. | Прыжок толчком двумя, руки на поясе | На высоту 52см и выше, с хорошей осанкой, прямыми носками, без колебательных движений и с приземлением на место отталкивания |
| 10. | Прыжки с двойным вращением скакалки за 30 с | 60 прыжков с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания скакалки |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с | 12 раз, полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое |
| 12. | Поднимание ног в висе на гимнастической стенке за 15 с | 12 раз, без разгибания, с прямыми ногами, вытянутыми носками, до касания за головой без остановок |
| 13. | Прогибания назад лежа на животе за 15 с | 12 раз, руки соединены, прямые, амплитуда 135 град (вверх-назад), без остановок, с опусканием на грудь |

**8.Методические материалы**

**Технологическая карта тренировки**

**с использованием здоровье сберегающих технологий**

**Предмет**: Латиноамериканская программа

**Тема урока:**  Румба

**Цель урока:** Развитие физических качеств спортсмена

**Задачи урока:**

Образовательные задачи*(предметные результаты):*

\* закрепить умение и навыки.

Развивающие задачи *(метапредметные результаты):*

\* развивать навык взаимодействия спортсменов, быстроту, ловкость, внимание, координацию движений *(познавательное УУД).*

Воспитательные задачи*(личностные результаты):*

\* воспитывать чувство коллективизма и осознанное отношение к здоровому образу жизни *(личностное УУД)*

**Тип урока:** Комбинированный.

**Место проведения:** актовый зал.

**Необходимое оборудование:** музыкальный центр, зеркала

**СТРУКТУРА И ХОД УРОКА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** | **Формируемые УУД** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | **Подготовительная часть (10 минут)**  1. Построение, приветствие, сообщение темы и задачи.  2. Разминка | Организация учащихся на урок.  Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений.  Профилактика плоскостопия  Закрепление знаний по двигательным действиям  Научить самостоятельно выполнять упражнения | Построение в одну шеренгу.  Соблюдать интервал.  Активное участие в диалоге с тренером.  Соблюдать интервал.  Придумывают упражнения для разминки на все группы мышц  Повторяют за педагогом и запоминают | Постановка учебной цели занятия  Умение правильно выполнять двигательное действие  Умениераспознавать и называть двигательное действие  Понимание необходимости выполнения упражнений для предупреждения плоскостопия  Умение организовать собственную деятельность  Умениераспознавать и называть двигательное действие  Умение взаимодействовать со сверстниками.  Запомнить упражнения.  Умение видеть и чувствовать красоту движения |
| **2** | **Основная часть ( 30 минут)**  Румба. Основные движения. Кукарача. | Закреплять знаний по двигательным действиям  Соотносить задания учителя с двигательными действиями спортсменов.  Развитие умения давать оценку двигательным действиям. | . | Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.  Умение работать в команде  Умение технически правильно выполнять двигательное действие.  Умение активно включаться в коллективную деятельность |
| **3** | **Заключительная часть (5минут)**   1. Подведение итогов урока.   2 Постановка задачи на соревнования   1. Домашнее задание. | Умение организовывать коллективную совместную деятельность  Отметить отличившихся ребят.  Умение работать в команде  Составить комплекс СФП для Румбы | . | Умение выполнять упражнения по команде.  Умение применять полученные знания в организации режима дня |