



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1 ГОРОДА ТЮМЕНИ

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета
Протокол № 2 от «24» февраля 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО СДЮСШОР № 1
города Тюмени
Д.А. Фабричников
«14» февраля 2018г.



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ**

(НА ОСНОВАНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ТЕННИС, УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ
26 ДЕКАБРЯ 2014 ГОДА №1077)

Автор программы: Дюжаева Е.В.
Срок реализации: 3 года
Возрастной диапазон: от 7 лет

Тюмень
2018 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по танцевальному спорту составлена на основании авторской образовательной программе по спортивным танцам для Детско-юношеских спортивных школ автор Кондусов В.Л., Лебедава Т.Н., Лебедев С.С., Шнягина С.З.- Уфа, 2005г., в соответствии с п. 39 приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», в соответствии с п. 5.6 приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Танцевальный спорт – относительно молодой вид спорта, так как официально был признан лишь в 90-ых годах 20 века. В силу выше названных обстоятельств, танцевальный спорт развивается эмпирически и в научно-методической литературе не представлено в полном объеме структура, содержание и методика подготовки спортсменов.

В образовательном процессе применяются авторские методики, разработки, созданные на основе авторского многолетнего опыта работы. Оригинальность подхода: обучающиеся овладевают навыками основополагающего принципа синтетического танцевального искусства, включая детальную предварительную работу с музыкальным материалом.

Период обучения в ДЮСШ по спортивным танцам рассчитан, учитывая возрастные, физические, психологические и функциональные особенности развития организма человека.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по танцевальному спорту отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Танцевальный спорт» определена тем, что ориентирует обучающихся на

приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной образовательной программы по обучению танцевальному спорту.

Тип программы: физкультурно-оздоровительная (направленная на развитие основных двигательных качеств и развитие морфофункциональных способностей организма и базовые знания по виду спорта «танцевальный спорт»). Данная программа рассчитана на 3 года обучения для детей от 7 до 16 лет.

В программе заложены следующие принципы:

- **Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов. При обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной, от простого к сложному, реализации задач.

Цель:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей и подростков;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий

- воспитание черт спортивного характера.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

Основные задачи программы

Обучающие:

1. Обучение движению в ритме и темпе, заданном музыкой;
2. Приобщение к миру танцев, знакомство с различными направлениями, историей и географией танцев, прослушивание ритмичной танцевальной музыки, что развивает и внутренне обогащает, прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Познавательные:

1. Изучение различных видов хореографии;
2. Знакомство с основами развития танцевального движения в мире, истории жизни знаменитых танцоров и тренеров прошлого и современности.

Развивающие:

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

Эстетические:

1. Формирование эстетического вкуса;
2. Формирование критичности и самокритичности, умения оценивать и анализировать увиденное и услышанное.
3. Умение вести себя в обществе и на танцевальной площадке, основы танцевального этикета, общения между собой, в паре.

Воспитательные:

1. Воспитание чувства коллективизма у обучающихся;
2. Воспитание и пробуждение в каждом обучающемся самостоятельной, творчески мыслящей личности, самоуважения и уверенности в себе.

Оздоровительные:

1. Исправление недостатков осанки, строения тела.
2. Воспитание физических качеств у обучающихся (гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности).
3. Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма на фоне общефизической подготовки.
4. Тренировка вестибулярного аппарата.

Частные задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.

2. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
3. Освоение подготовительных, подводящих и базовых танцевальных элементов.
4. Привитие интереса к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
5. Формирование должных норм, общественного поведения.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Минимальный возраст зачисление детей в группу 7 лет. Срок реализации программы 3 года. Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительной группы 10 человек. Максимальный состав группы 30 человек, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Зачисляются в группы все желающие заниматься танцевальным спортом, и не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении в спортивную школу и медицинское заключение.

Основными формами организации деятельности учащихся на – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медицинское обследования, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Таблица 1

Год обучения	Этапы подготовки		Возраст (лет)	минимальная наполняемость групп	недельная учебно-тренировочная нагрузка (час)	требования по спортивной подготовленности на конец года
	спортивно-оздоровительный	СОГ				
1-3 года	спортивно-оздоровительный	СОГ	от 7	от 10 до 30	от 4 до 6	участие в спортивно-массовых мероприятиях, регулярное посещение занятий, медицинский допуск.

Планируемые результаты и способы их проверки

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся является участие обучающихся во внутришкольных спортивно-массовых мероприятиях по танцевальному спорту, регулярное посещение занятий.

На спортивно-оздоровительном этапе (весь период):

Знать

- Основные способы закаливание организма;
- Основы техники и тактики танцевального спорта.

Уметь:

- Выполнять основные, базовые танцевальные упражнения и элементы;
- Ориентироваться в музыкальных направлениях;
- Ориентироваться в пространстве хореографического зала.

Формы и способы подведения итогов является: организация медицинского обследования обучающихся, внутришкольные спортивно-массовые мероприятия по танцевальному спорту, контроль за посещаемостью тренировочных занятий,

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

Учебная группа	Спортивно-оздоровительный этап
Раздел подготовки	недельная нагрузка 4 часа в неделю
Теория и методика физической культуры и спорта	8
Общая физическая подготовка (ОФП)	30
Специальная физическая подготовка (СФП)	26
Хореографическая подготовка	34
Технико-тактическая подготовка	62
Участие в спортивно-массовых мероприятиях	6
Медицинское обследование	2
Всего в учебном году:	168

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим работы Детско-юношеской спортивной школы регламентируется Законом Российской Федерации «Об образовании», Уставом ДЮСШ, Типовым положением об образовательных учреждениях дополнительного образования детей, санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Подготовка обучающихся ведется 42 недели в году учебно-тренировочных занятий.

- форма обучения - очная, 2 смены.
- начало учебного года – 1 сентября;

3.1. Срок и объём усвоения образовательной программы на этапе подготовки:

Этап – спортивно-оздоровительный – 3 года.

Объём часовой нагрузки в спортивно-оздоровительной группе 168 часов в учебном году, при 4 часах занятий в неделю.

3.2 Продолжительность учебной недели

Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписания. Выходной варьируется в течение недели, согласно расписания тренировочных занятий.

3.3 Продолжительность занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МАОУ ДОД ДЮСШ «Грация». Продолжительность занятия до 45 минут. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей". Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать двух академических часов.

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю на спортивно-оздоровительном этапе 2-3 занятия.

При объединении в одну группу занимающихся по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программный материал разделен на разделы, но в связи со спецификой учебно-тренировочных занятий по танцу, границы тем несколько сглаживаются. То есть на одном занятии могут изучаться элементы народного, историко-бытового, бального и спортивного танца. Педагог строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостность педагогического процесса, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы учащихся.

Спортивно-оздоровительный этап - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. В начале года преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, координации, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

4.1. В разделе **теория и методика физической культуры и спорта** приводится теоретический материал по разделам подготовки, который содержит минимум необходимых знаний.

4.2. Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармонического развития танцора, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства.

В разделе приводятся примерные упражнения, тренер самостоятельно выбирает формы и методы работы, нагрузку согласно возрасту и уровню подготовленности учащихся.

4.3. Специальная физическая подготовка это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для танцоров спортивных балльных танцев.

4.4. В раздел хореографическая подготовка. Занятия хореографией необходимы для формирования правильной осанки, укрепления мышц спины, ног, совершенствования координации движений, что благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

4.5. Техничко-тактическая (специальная) подготовка делится на три основные части, которые органично связаны между собой:

1. Музыкальная грамота;
2. Танцевальная азбука;
3. Развивающие, спортивные балльные танцы.

На каждом этапе обучения спортсмены должны овладеть определенным объемом знаний по каждому из упомянутых разделов, а также овладеть определенным минимумом умений и навыков по балльной хореографии и спортивным танцам.

В первую часть "*Музыкальная грамота*" включены основные сведения и понятия, которые необходимо знать для общего развития и грамотного сознательного подхода к музыкальному сопровождению. Практические занятия этого раздела способствуют развитию музыкальности, чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку.

Во вторую часть "*Танцевальная азбука*" включены сведения и понятия, которые надо знать для сознательного восприятия танцевального материала. Здесь же даны различные упражнения, обеспечивающие общее развитие двигательного аппарата и выработку хорошей осанки, гибкости и специальных технических навыков. Поскольку специальные упражнения не имеют разработанной терминологии, большинство упражнений именуется по названию фигур, которые являются и основной составной частью.

В третьей части программы «*Развивающие, спортивные балльные танцы*» дан перечень фигур по каждому танцу.

4.6. Раздел участие в спортивно-массовых мероприятиях обучающиеся показывают приобретенные знания и умения в условиях внутришкольных спортивно-массовых мероприятиях.

4.7. Медицинское обследование. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется специалистами медицинского учреждения.

К занятиям допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача-педиатра обязательна, предоставляется в начале учебного года.

4.8. Раздел контроль и диагностика. В процессе реализации программы предполагается использовать педагогический контроль. Для осуществления педагогического контроля в учебно-тренировочном процессе используются следующие методы контроля:

1. Визуальные наблюдения за технико-тактическими действиями.
2. Опрос по темам теоретического раздела подготовки (без оценки).
3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях школы.

В тренировочном процессе контроль осуществляется по разделам:

1. За отношением занимающихся к тренировкам;
2. За используемыми средствами тренировки;
3. За эффективностью средств тренировки.

Уровень теоретической подготовленности оценивается по результатам бесед с занимающимися по основным темам содержания теоретической подготовки на данном этапе.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Таблица 3

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятия	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	врачебный, педагогический контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	врачебный, педагогический контроль.
Технико-тактическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	врачебный, педагогический контроль; - участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Хореографическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь.	- врачебный, педагогический контроль.
Контроль и диагностика	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	- протокол итоговых испытаний, - журнал учета групповых программ.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	мед. справка

6. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Для перевода обучающихся на этап начальной подготовки по предпрофессиональной программе, желающие проходят вступительные испытания (таблица 1).

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Вступительные испытания состоят из 3 упражнений.

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 6 баллов. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива; 2 балла – норматив; 3 балла – выше норматива.

Обучающие сдавшие вступительные испытания по ОФП и СФП и набравшие в сумме 6 баллов или больше за 3 упражнения переводятся в этап начальной подготовки предпрофессиональной программы.

Обучающие набравшие в сумме меньше 6 баллов за 3 упражнения остаются повторно в группе того же года обучения.

Комплекс вступительных испытаний

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки (предпрофессиональной программы) по окончании спортивно-оздоровительного этапа.

Таблица 4

	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
--	------------------------	----------	---------

п/п	и единицы измерения		
1	Бег 30 м (сек.)	6,9	7,2
2	Прыжок в длину с места (см)	115	110
3	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	7	5

7. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

7.1. Теория и методика физической культуры

Заключается в формировании у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных танцах. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

В данной программе предлагается вводить теоретическую подготовку на спортивно-оздоровительном этапе. Необходимо, чтобы с первых шагов в спорте знания спортсмена опережали практику, служили основой для совершенствования. Знания приобретаются постепенно.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций на отдельных занятиях и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание. В зависимости от конкретных условий в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

1. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов (7-13 лет), органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие состояние различных органов и систем организма. (14-16 лет).

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, силы, выносливости, равновесия, координации (7-16 лет).

3. Режим, питание и гигиена.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. (7-12 лет). Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках (13-16 лет).

4. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины

травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. (7-12 лет). Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики (13-16 лет).

7.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие физических качеств без учета специфики избранного вида спорта. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей.

В настоящее время выделяют 6 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой (7-12 лет);
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно (7-12 лет);
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях (13-16 лет);
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой (13-16 лет);
5. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях (13-16 лет);
6. Выносливость – способность противостоять утомлению (13-16 лет).

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, спортивные и подвижные игры.

Специальные упражнения (весь период):

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

Основными методами ОФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация ОФП осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на координацию;
5. на равновесие;
6. на силу;
7. на выносливость.

Осуществляя и оценивая ОФП важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств:

Таблица 5

Дошкольный и младший школьный возраст	6-10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	11-14	Сила, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	14 лет и старше	Сила и выносливость

7.2.1. Методика развития физических способностей

1. Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;

3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:
 - а) выполнение упражнений определенное количество раз или;
 - б) предельное количество - "до отказа";
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

2. Быстрота и методика ее развития

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
 - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
 - б) выбора - что сделать?
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Выполнение заданий "за лидером";
2. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
3. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
4. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

3. Координация и ловкость. Методика их развития

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

- повторный;
- переменный;
- необычных исходных положений;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

4. Гибкость и методика ее развития.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде;

- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощи партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

5. Функция равновесия и методика ее развития

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие - в движениях.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

6. Выносливость и методика ее развития

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Средства развития выносливости:

- общей - бег;

- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Правила развития выносливости:

- Работа на фоне утомления;
- Постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

7.2.2. Упражнения ОФП

- *легкоатлетический бег*

непрерывный (равномерный или дистанционный), повторный, переменный и спринтерский бег, прыжки (в длину с места, вверх со взмахом руками, прыжки в упоре лежа).

- *упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

различные прыжки со скакалкой и без с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки на месте и с продвижением на одной и двух ногах; прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета; прыжки с глубокого приседа.

- *упражнения для развития гибкости и амплитуды, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве* наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой); махи в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

- *спортивные, подвижные игры, способствующие развитию различной чувствительности по перемене времени и пространства* эстафеты.

- *изучение элементов спортивной аэробики базовые шаги;* разнообразные виды передвижений; простейшие комбинации.

- *антистрессовая гимнастика* - простейшие элементы йоги.

7.2.3. Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности юного спортсмена, развития его двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей). Подвижные игры способствуют развитию технико-тактического взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, соперником).

7.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

7.3.1. Теоретическая подготовка.

Классический экзерсис является стержнем, на основе которого развиваются другие танцевальные экзерсисы. Этот комплекс наиболее правильно и гармонично развивает тело, активно исправляя физические недостатки, создавая прекрасную манеру танца и осанку. Классический экзерсис - главное средство в обучении танцора любого профиля, в развитии его двигательного аппарата.

Классический экзерсис - первый этап в обучении танцу. Этот комплекс наиболее правильно и гармонично развивает тело, активно исправляя физические недостатки, создавая прекрасную манеру танца и осанку. Классический экзерсис - главное средство в обучении танцовщика любого профиля, в развитии его двигательного аппарата. Все элементы классического танца основаны на биомеханическом принципе "выворотности ног".

Стретчинг - отработка осанки, походки, скоординированность движений. Использование метода аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация) - развитие творческого выражения. Укрепление связочного аппарата, позвоночника; мышц, поддерживающих позвоночник. Растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног. Выработка силы, выносливости, координации движений.

7.3.2. Упражнения (СФП)

- упражнения на выворотность;
- на сформированность координации движения;
- развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия);
- на осанку;
- упражнения на пластику.

Музыкально-пространственные перестроения:

- Маршировка в ритме и темпе музыки: шаг на месте; вокруг себя, вправо, влево; вперед, назад. Следить, чтобы дети слушали музыку, координировали движения рук и ног и останавливались точно с окончанием музыки.
- Музыкально-пространственные перестроения: повороты на месте (строевые); передвижения на углах с прыжком (вправо, влево); фигурная маршировка с перестроением из одного круга в два и обратно; продвижение по кругу (внешнему, внутреннему); звездочка; конверт (по пять-шесть человек) на углах и в центре в шеренгу.
- Танцевальные шаги: с носка на пятку с фигурной маршировкой; с поднятием колена.
- Танцевальные шаги в образах, например олень, журавль, лиса, кошка и т.д.
- Дирижерский жест, тактирование на 2/4, 4/4, 3/4; выделение сильной доли.

Стретчинг на ковриках

- Упражнения на гибкость;
- Упражнения на растяжку мышечного и связочного аппарата;
- Упражнения на укрепление мышц двигательного аппарата.

Классический экзерсис

- Позиции ног;
- Позиции рук.

Постановка рук - это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях, принятых в классическом танце. Изучение начинается с подготовительного положения и позиций на середине зала. Прежде чем изучать позиции рук, надо усвоить положение кисти руки: пальцы сгруппированы, кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге среднего пальца.

В классическом танце приняты 3 позиции рук. Они изучаются на середине зала при первой полувыворотной позиции ног. Корпус подтянут, плечи опущены и раскрыты, положение головы en face. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения.

- Позы классического танца
- Прыжки. С первых занятий следует вырабатывать правильный толчок пятками от пола, учить в момент прыжка вытягивать колени, подъем пальцы. Во время прыжка первоначально руки держат на талии, затем переводят в подготовительное положение. Необходимо следить за корпусом, руками; живот и ягодичные мышцы подтянуты.

Прыжки классического танца крайне разнообразны и подразделяются на 4 вида:

- с обеих ног на обе:
- с обеих ног на одну:
- с одной ноги на другую:
- комбинированные.

Перечень элементов, изучаемый на 1-м году обучения:

1. Разминка по линии танца (ходьба с оттягиванием носка на всей стопе, на носочках, на пятках и т.д.)
2. Разминочные упражнения на середине
3. Первоначальные упражнения для усвоения принятой в классическом танце постановки корпуса, ног, рук и головы (развивает элементарные навыки координации движений):
4. Упражнения на ковриках

Элементы народно-сценического танца

Народно-сценический танец как предмет, предусматривает приобщение учащихся к богатству национального танцевального и музыкального народного творчества, их музыкально-эстетическое воспитание. Народный танец является одним из действенных средств приобщения подрастающего поколения к богатству танцевального и музыкального творчества. Он дает возможность учащимся почувствовать свою национальную принадлежность, познакомиться и проникнуть в образную сущность танцевальной культуры других народов.

Теория.

Знакомство учащихся с национальными особенностями народных танцев, народными обрядами, традициями. Специфика танцевальных шагов, бега, положений и позиций рук и ног.

Практика.

Положение рук (подготовительное, на поясе, I, II, III); упражнения на постановку корпуса.

Танцевальные элементы:

- выставление ноги на каблук вперед, в диагональ;
- простой шаг с носка и с каблука;
- ковырялочка;
- приставные шаги;
- притопы и хлопки;
- галоп (с поворотом и без него)
- переменный ход;
- позиции рук в парных и массовых танцев
- поклоны;
- открывание и закрывание рук;
- бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах;
- подскоки на месте, с продвижением вперед и вокруг себя.

По усмотрению педагога можно изучить любой из танцев: русский лирический, народов Прибалтики (Вару-Вару), полька, так как они не очень сложны технически. Композиции этих танцев, их игровое содержание помогают развить координацию.

Актерское мастерство

Актерское мастерство в данном случае подразумевает развитие творческих и актерских способностей учащихся, научить осмысленному выполнению движений и поз, и также манере исполнения танцев. Учащимся необходимо сразу внушить, что ритмическое хождение парами - еще не танец. Дети должны сознательно делать все движения, понимая, что и как они танцуют. Педагог воспитывает у них чувство позы, умение выполнять заданный рисунок танца, манеру и стиль исполнения.

7.4. Техничко-тактическая подготовка

Подразделы технико-тактической подготовки: музыкальная грамота; танцевальная азбука; развивающие, спортивные бальные танцы.

7.4.1. Музыкальная грамота

Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которую слышат обучающиеся на занятии. К музыкальному сопровождению надо предъявлять самые высокие требования и учить этому обучающихся. Музыка должна быть эмоциональной, выразительной, точно передавать характер движения, ритм и темп, своевременно обновляться. Педагог должен помнить, что при плохом музыкальном сопровождении не может быть ни успешного обучения, ни хорошего исполнения. Танцевальная музыка должна быть доступной и художественной, будь то народные мелодии и ритмы или произведения композиторов-классиков и современных авторов.

Теоретические знания

Музыка - это искусство, в котором идеи, переживания, настроения выражены в ритмически-организованных сочетаниях звуков и тонов.

Музыка - ритмическая и эмоциональная основа танца.

Музыкальные жанры: песня, танец, марш.

Звук как мельчайший строительный элемент музыкальной речи.

Музыкальный звук и его основные свойства: высота, сила, тембр и длительность. Музыкальная грамота - мелодия и движение, темп (быстрый, медленный, умеренный).

Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная, громкая - тихая. Соотношение пространственных перестроений с музыкой.

Мелодический рисунок.

Соответствие пластики с мелодией в одних танцах или с ритмом (ритмической мелодией) в других.

Длительности: 1/2, 1/4, 1/8, 1/16.

Сильные и слабые доли.

Затакт.

Темп, ритм (ритмический рисунок) и их связь с характером музыки.

Музыкальные размеры, темпы и длительности изучаемых танцев.

Музыкально-ритмические характеристики танцев

Таблица 6

Название танца	Муз. размер	темп	Ритмические раскладки и длительности	Ударные доли
Медленный вальс	3/4	29-30	1 2 3 М Б Б М Б Б М М 1/4 1/4 1/4 1/4 1/8 1/8 1/4 1/8 1/8 1/4 1/4	1
Ча-ча-ча	4/4	30-32	2 3 4 и 1 2 и 3 и 4 и 1 2 и 3 4 и 1 1/4 1/4 1/8 1/8 1/4 восьмые 1/4 1/8 1/8 1/4 1/8 1/4	1

Практические умения и навыки

Развитие музыкальности путем прослушивания и анализа содержания и построения музыки изучаемых и других танцев, определение на слух музыкального размера и ритма. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущение сильных и слабых долей такта (отхлопывание ритмов изучаемых фигур без музыки и с музыкой; дирижирование)

7.4.2. Танцевальная азбука

Изучение танцев требует предварительной подготовки. Это теоретические знания и техническая подготовленность к восприятию изучаемого материала.

Упражнения

- а) для подготовки опорно-двигательного аппарата, систем дыхания и кровообращения, к предстоящей физической нагрузке;
- б) выработки правильной осанки - постановка корпуса, головы, рук, ног;
- в) развития необходимых физических качеств: ловкости, координации, выносливости, гибкости, силы мышц, укрепления связок;
- г) усвоения ритмических рисунков изучаемых танцев;
- д) для подготовки к восприятию нового материала.
- е) общеразвивающие упражнения (элементы спортивной разминки, ритмическая гимнастика, элементы диско танцев);
- ж) специальные упражнения (включающие элементы разучиваемых танцев и основные фигуры).

Изучение нового материала должно базироваться на предварительно сформированных двигательных навыках. Тренаж должен включать различные упражнения.

Теоретические знания

1. Ритмика и ее роль в обучении современного бального танца:

- Основные позиции ног (1,3,6), проходящие (2,5).
- Позиции ступней.
- Позиция противодвижения корпуса
- Шаг и ход.
- Шаг вперед, шаг назад.
- Направление движения и "указывая".
- Направления корпуса по отношению к залу (основные: вперед, назад, направо, налево; промежуточные: вперед, и направо, вперед и налево, назад и направо, назад и налево)
- Осанка
- "Держание в паре".
- Баланс.
- Подъем, снижение и опускание корпуса
- Наклоны.
- Степень поворота
- Основные элементы европейских танцев.
- Осанка и положение корпуса и рук в европейских танцах.
- Осанка и положение корпуса в латино-американских танцах.
- Особенности позиций в латино-американских танцах.
- Ведение и взаимодействие в паре
- Особенности работы стоп и коленей в латино-американских танцах.

Основные позиции (положение партнеров по отношению друг к другу):

а) В европейских танцах:

1. Закрытая сомкнутая позиция.

б) В латино-американских танцах

1. Закрытая позиция

1.2. основная

1.3. сомкнутая

2. Открытая позиция

2.1. с соединением левой руки с правой

2.2. двойным соединением

3. Веерная позиция

7.4.3. Практические умения и навыки

Упражнения классического и народного тренажа

1. Общеразвивающие упражнения интенсивного тренажа.

1. Сгибание и разгибание пальцев, вращение рук в запястьях, в локтевом и плечевом суставах в одном направлении и в разных.
2. Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения в одном направлении и в разных.
3. Повороты корпуса вправо-влево, наклоны в стороны, вперед-назад; движения в тазобедренном поясе вправо-влево, круговые движения; движения в плечевом поясе вправо-влево; наклоны назад, сидя на стуле.
4. Подъем на носках и опускание, тоже с последующим подъемом носком; П.Н. на носке, Л.Н. на каблуке, затем наоборот; различные растяжки и выпады; подскоки на одной ноге и на двух.
5. Упражнения ритмической гимнастики.
6. Диско танцы (линейные и парные).
7. Музыкальные игры с элементами танца.

Специальные упражнения

Для "Медленного вальса".

1. Стоя в 6 позиции опускаться и подниматься.
2. "Правый квадрат".
3. "Левый квадрат".
4. Перемены с правой и левой ноги по кругу (партнерша спиной).
5. То же парами в учебном положении (с соединением двух рук).
6. То же парами в танцевальной позиции.

Для "Ча-ча-ча"

1. Перенос веса с ноги на ногу, выгибая колено назад (левая нога вперед).
2. "Тайм степ"(открытое шассе налево, направо).
3. Основное движение .
4. "Чек".
5. "Рука в руке.
6. Полный поворот вправо и влево.
7. "Лок шассе" вперед и назад.

7.5. Хореографическая подготовка

Содержание раздела включает следующие дидактические единицы:

- позиции рук и ног.
- упражнения на осанку.

-упражнения на равновесие.

-танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Шаги «Полька», «Галоп». Комбинации из изученных танцевальных шагов.

-гибкость. Упражнения для стоп. Battement вперед сильной вытянутой ногой. Battement назад сильной вытянутой ногой. Положение «бабочка», «складочка» с вытянутыми стопами. Упражнение на развитие гибкости спины: «Лодочка», «Лягушка», «Мостик» с пола, «Бутон», «Коробочка», растяжка на шпагат.

- чувства ритма. Ритмические танцы, специальные композиции и комплексы упражнений.

- базовые шаги фигурного вальса.

- игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Музыкально-подвижные игры: «Отгадай, чей голосок», «Найди своё место», «Нитка-иголка».

8. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

- Специальный хореографический зал площадью из расчета 3-4 кв.м. на одного обучающегося (с пропускной способностью не менее 15 человек), с вентиляцией, специальным покрытием пола, хорошим освещением и необходимым температурным режимом (18 градусов С). Одна из стен зала оборудуется зеркалами на высоте 2,1 м. Балетную перекладину в зале следует устанавливать на высоте 0,9 – 1,1 м от пола и расстоянии 0,3 м от стены;
- Специальный спортивный зал площадью из расчета 4 кв.м. на одного обучающегося (с пропускной способностью не менее 15 человек), с вентиляцией, специальным покрытием пола, хорошим освещением и необходимым температурным режимом (18 градусов С);
- Музыкальная аппаратура: (музыкальный центр – 3 шт., магнитофон- 3 шт., акустические колонки);
- Аудио и СД диски (содержащие мелодии спортивных танцев для музыкального сопровождения занятий, для подготовки шоу-программ, концертных выступлений);

Основные помещения должны иметь естественное освещение. Светопроемы учебных помещений должны быть оборудованы регулируемыми солнцезащитными устройствами типа жалюзи, тканевыми шторами светлых тонов, сочетающихся с цветом стен, мебели.

Занятия хореографией, спортивным танцем, общефизической подготовкой должны проводиться только в специальной спортивной одежде и обуви. Костюм должен соответствовать характеру каждой дисциплины.

Для занятий хореографией:

- партнеры – футболка белого цвета, лосины черного цвета, чешки, балетки;
- партнерши – гимнастический купальник или футболка белого цвета, лосины или юбка черного цвета, чешки, балетки.

Для занятий ОФП: спортивный костюм, кеды, кроссовки.

Для занятий спортивным танцем:

- партнеры – рубашка с длинным рукавом белого цвета, брюки черного цвета, специальная танцевальная обувь;
- партнерши – блузка или футболка белого цвета, юбка черного цвета (простое платье одного цвета) специальная танцевальная обувь.

9. ЛИТЕРАТУРА

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006г. № 06-1984 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
2. Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. №СК-02-10-3685 и методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в РФ.
3. Приказ Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму №390 от 28.06.2001 г. «Об утверждении типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ».
4. Алекс Мур Пересмотренная техника европейских танцев. 10-е дополненное издание. – Лондон, 1970.
5. Алексеев А.В. Себя преодолеть, - М.,1985.
6. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца.- СПб., 2006.
7. Балет. Энциклопедия. М.,1981.
8. Барышникова Т. Азбука хореографии.- М.: Айрес Пресс,2000.
9. Бекина С.И. Музыка и движение. - М.: Просвещение,1984.
10. Ванек М., Гошек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов//Психология и современный спорт.-М.,1982.
11. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- СПб: Лань,2000.
12. Горбина Е.В. Михайлова м.А., Поем, играем, танцуем дома и в саду. - Ярославль: Академия развития,1998.
13. Горбунов Г.Д. Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, №12,1979.
14. Горбунов Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте // Психология и современный спорт – М.,1982.
15. Королева Э. Ранние формы танца.- Кишинев,1977.
16. Конорова В. Методическое пособие по ритмике.- М.,1972.
17. Кулагина М.Е. Художественное движение. - М., 1993.
18. Лалаян А.А. К вопросу о психологической подготовке спортсменов к соревнованию // I Всесоюзное совещание по психологии спорта. –М.,1956
19. Лалаян А.А. Основы психологической подготовки спортсмена: Доклады к симпозиуму по психологии спорта.- Ереван,1977.
20. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец. – СПб.: УМЦ Аллегро,1993.
21. Мельников В.М. Состояние некоторых перспектив развития основных направлений психологии спорта // Психол. Журнал № 3,1980.
22. Пин Ю. Техника исполнения европейских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996.
23. Пин Ю. Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996.
24. Родионов А.В. Психологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса //Психология и современный спорт. – М., 1982.
25. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.,1972.

26. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым, -М., 2000.
27. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии. – М.: московский институт культуры,1976.
28. Сильденкрайз М. Осознание через движение. – М., 1994.
29. Туганкова О.В. Методика преподавания в школе танцев. – Л.:ВПШ Культуры,1988.
30. Фадеева С.Л. Методика преподавания классического танца в самодеятельном хореографическом коллективе.- Л.: Высшая профсоюзная школа культуры,1988.
31. Ханин Ю.А. Психология общения в спорте.- М., 1980
32. Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон,1997.
33. Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. Дополнение – Лондон, Москва,1998.