



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

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол от
«10» сентября 2018 г. №3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СДЮСШОР № 1
города Тюмени
Д.А. Фабричников
Приказ от «24» сентября 2018 г. № 21



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ

Срок реализации программы: 3 года.
Режим занятий: 3-6 часов в неделю.
Возраст воспитанников: 4-18 лет.
Автор программы: тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории Е.В. Дюжаева

г. Тюмень
2018г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	Страница
1	Раздел №1 . «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цель и задачи программы	9
1.3.	Содержание программы	11
1.4.	Планируемые результаты	24
2.	Раздел №2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	
2.1.	Календарный учебный график	27
2.2.	Условия реализации программы	30
2.3.	Формы аттестации	30
2.4.	Оценочные материалы	31
2.5.	Методические материалы	32
2.6.	Список литературы	36
	ПРИЛОЖЕНИЕ	40

РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа разработана на основе идей современной педагогической теории, положения о танцевальном спорте, нормативных документов Союза танцевального спорта России, опыта ведущих специалистов бальной хореографии, педагогов танцевального спорта Великобритании и России.

Дополнительная общеразвивающая программа по танцевальному спорту разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.
- авторской образовательной программы по спортивным танцам для детско-юношеских спортивных школ, автор Кондусов В.Л., Лебедева Т.Н., Лебедев С.С., Шнягина С.З.- Уфа, 2005г.,
- 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»,
- 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».
- Устава МАУ ДО СДЮСШОР №1 г. Тюмени.

Актуальность программы обусловлена задачами современного отечественного образования, ориентированного на становление и развитие нравственного, творческого, компетентного гражданина России.

Через танец формируется способность детей к творчеству, развивается их духовный мир, облагораживается повседневная жизнь. На занятиях спортивными танцами происходит осмысление и понимание ребенком окружающего мира, собственного места в этом мире, формируется отношение к миру, определяется деятельность в нем.

Еще одним важным аспектом, указывающим на актуальность данной программы, является её ориентированность на здоровьесбережение. Спортивные танцы полезны для физического, социального и морального развития ребенка: они формируют правильную осанку и красивую походку, развивают чувство ритма, воспитывают ответственность, способствуют социальной адаптации ребенка в коллективе, развивают концентрацию внимания, дисциплину и целеустремленность.

Новизна образовательной программы заключается в рассмотрении танцевального спорта как образовательного пространства, конструируемого на основе системно-деятельностного подхода, в виде целостной системы, определяющей ключевые задачи, содержание, результаты и способы совместной деятельности в процессе освоения танца.

Педагогическая целесообразность общеразвивающей программы

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 общеразвивающей программы по танцевальному спорту.

Тип программы: *физкультурно-оздоровительная*, направлена на развитие основных двигательных качеств, развитие морфофункциональных способностей организма, и базовые знания по виду спорта «Танцевальный спорт». Данная программа рассчитана на 3 года обучения для детей, подростков и молодежи от 4 до 18 лет.

Образовательная программа является *комплексной*, включает 6 основных предметов: «Ритмика», «Бальный танец», «Партерная гимнастика», «Спортивный танец», «Классический танец», «Джаз-танец». Освоение учебных дисциплин распределяется в соответствии со спецификой возраста, уровнем (классом) танцора по 2 ступеням обучения: подготовительной, спортивной.

Под классом мастерства, согласно требованиям Союза танцевального спорта России, понимается определенный уровень физического развития, психологической и музыкально-эстетической подготовленности спортсмена, обеспечивающие ему способность исполнять фигуры и танцы определенной

степени сложности в техническом и хореографическом отношении на различных этапах тренировочного процесса, связанных с возрастом спортсмена.

Программа – 1-3 года обучения, рассчитана на детей в возрасте от 4 до 18 лет. Основной педагогической задачей на данной ступени обучения является развитие интереса к танцевальному творчеству, занятиям спортивным танцем, познанию, совместной деятельности, выявление задатков и способностей детей; всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники танцевальных движений.

В организации занятий с детьми дошкольного возраста необходимо учитывать основные физические и психические особенности данного периода детства. На данной возрастной ступени дети отличаются высокой активностью, что создает благоприятные возможности развития их самостоятельности и инициативы. В общении со сверстниками и взрослыми дети способны сознательно соотнести свое поведение с поведением сверстников, оценить их и свои возможности, помочь сверстнику и взрослому, согласовывать с ними свои действия, направленные на достижение общей цели. Для ребенка очень важной является оценка взрослого в отношении его поступков, результатов деятельности. Основным видом деятельности является игра. Благодаря использованию на занятиях игровых элементов, ситуаций у детей формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения.

В программу данной ступени обучения включены такие предметы как: ***Ритмика*** (разминочные танцы) – предмет, необходимый для овладения простейшими ритмами, развития координации движения.

Бальный танец – предмет, на котором изучаются основные позиции рук и ног, основные танцевальные движения и фигуры спортивного танца.

Партнерная гимнастика – дает общефизическую подготовку, развивает физические данные учащихся, формирует осанку, необходимые технические навыки.

Первый год обучения (обучающиеся 4 -5 лет)

У детей 4х – 5ти лет ярко выражен высокий потенциал двигательной деятельности. Ребенок физически крепнет, успешно овладевает основными движениями. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности, развивается способность сравнивать, обобщать, улучшается произвольная память. Проявляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.

На первом году обучения ребенок осваивает простейшие разминочные танцы (основной упор на них делается в предмете ритмика, этот предмет ребенок проходит только на первом году обучения 2 раза в неделю по 3 часа). Разминочные танцы позволяют ему быть более координированным, знать направления движений, углы поворотов. Различать основные особенности музыки: характер, темп жанр. Ребенок осваивает простейшие упражнения общефизической подготовки: для мышц шеи и плечевого пояса; для закрепления мышц спины; для стоп, подъема VI позиции ног; партерный экзерсис, растяжка, упражнения на развитие подвижности суставов. Осваиваются движения по линии танцев: на носках, каблуках, перекаты стопы, высоко поднимая колени, ход лицом и спиной, бег с подскоками, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног. Различные построения в колонну по одному, по двое; построение в круг, движение по кругу; положение в парах; свободное размещение в зале с последующим возвращением в круг, колонну.

В данный период делается акцент на развитие координации, пластики, музыкальности, так как способность координировать свои движения у малышей, как правило, находится только в процессе становления. Для детей 1 года обучения характерно также недостаточное развитие ориентировки в пространстве, поэтому в программе большое значение отводится коллективно-порядковым упражнениям.

Происходит знакомство с танцами Медленный вальс, Квикстеп, Самба, Ча-Ча-Ча. Изучаются простые базовые элементы этих танцев.

Второй год обучения (обучающиеся 5-6 лет)

Основной задачей педагога в работе с детьми данного возрастного периода – пробудить интерес к творчеству. У детей 5-6ти летнего возраста существенно повышается уровень произвольного управления своими движениями. У них появляется интерес к качеству выполнения движений. Следует приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

На втором году обучения идет процесс усложнения элементов изученных танцев. Принцип освоения материала идет от простого к сложному: из простейших фигур постепенно складываются композиции танцев. Закладывается первый опыт парного танцевания, исполнение элементов под счет и под музыку. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом.

В бальных танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец

начинается “от пола” и следует показать и объяснить в последовательности методику выполнения движений:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа); что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Детям, которые это усвоили успешно, предлагается принять участие в турнирах серии «Восходящие звезды» сначала по двум танцам (Медленный вальс, Ча-Ча-Ча), при успешном выступлении и наборе 50 баллов, ребенок может продолжить свое выступление уже и по 4 танцам: Медленный вальс, Квикстеп, Самба, Ча-Ча-Ча.

Третий год обучения (обучающиеся 6-7 лет)

На третьем году обучение ребенок знакомится с новыми танцами: Венский вальс и Джайв. Появляются новые элементы в ранее изученных танцах, формируются танцевальные связки из выученных элементов. Ребенок принимает участие в турнирах по 4 танцам Медленный вальс, Квикстеп, Самба, Ча-Ча-Ча. При наборе 50 баллов ему присуждается E класс, и он уже может принимать участие в турнирах не только по своему классу, но и в соревнованиях по спорту.

При успешном освоении программы подготовительной ступени ребенок досрочно может переходить в группы второго, третьего года обучения или на спортивную ступень.

Данная программа по танцевальному спорту направлена на развитие массового спорта, отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки танцоров: теоретическая, ОФП, техническая подготовка и восстановительные мероприятия.

Общеразвивающая образовательная программа охватывает *спортивно-оздоровительный этап обучения.*

1.1. Режим тренировочной работы и требования к спортивной подготовке:

Таблица 1

Год обучения	Этапы подготовки		Возраст (лет)	Наполняемость групп	Недельная учебно-тренировочная нагрузка (час)	Требования по спортивной подготовленности на конец года
1-3 года	спортивно-оздоровительный	ОР	от 4 до 18 лет	30	от 3-6	участие в спортивно-массовых мероприятиях, показательных выступлениях

Срок и объём усвоения образовательной программы на этапе подготовки:

Этап – спортивно-оздоровительный – 3 года. 44 учебных недели.

Объём часовой нагрузки:

- 1 год обучения- 132 часа в учебном году,
- 2 год обучения – 176 часов в учебном году;
- 3 год обучения – 264 часа в учебном году.

Продолжительность учебной недели и тренировочных занятий:

Режим работы Детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва №1 города Тюмени регламентируется Законом Российской Федерации «Об образовании», Уставом СДЮСШОР, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами - [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#).

Продолжительность учебной недели – 6 дней. Выходной варьируется в течение недели, согласно расписания занятий по танцевальному спорту.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МАУ ДО СДЮСШОР № 1 города Тюмени. Продолжительность занятия – до 45 минут, согласно [СанПиНу 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 (старшая возрастная группа).

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю на спортивно-оздоровительном этапе 3-6 занятий в неделю.

Набор и приём на отделение «Танцевальный спорт» осуществляется приемной комиссией МАУ ДО СДЮСШОР №1 г. Тюмени путём сдачи нормативов по ОФП и СФП, в соответствии с положением о приёме и на основании протокола приёмной комиссии.

Расписание занятий составляется заместителем директора спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей, подростков и молодежи;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- формирование основ хореографии, ритмики, танца;
- воспитание черт спортивного характера.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

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 сердечнососудистой систем организма на фоне общефизической подготовки.
4. Тренировка вестибулярного аппарата.

Частные задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие обучающихся.
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 спортом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и ответственности.
5. Формирование моральных норм, общественного поведения.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 2

1.3.1. Учебный план (1-3 годы обучения)

№п/п	Раздел подготовки	Годы обучения. Часы		
		1 год	2 год	3 год
		3 час/в неделю	4 час/в неделю	6 час/в неделю
1	Общая физическая подготовка	50	70	118
2	Специальная физическая подготовка	40	52	50
3	Техническая подготовка	34	46	86
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	4
5	Контрольно-переводные испытания	2	2	2
6	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	2	2	2
7	Восстановительные и оздоровительные мероприятия, учебно-тренировочные сборы	2	2	2
8	Всего часов	132	176	264

**1.3.2. Примерное содержание учебного материала программы
1-го года обучения:**

№ п/п	Тема	Содержание	Формы контроля
1.	Вводное занятие	Правила техники безопасности (инструктаж)	
2.	Элементы музыкальной грамоты	Определение и передача в движении: характера музыки (веселый, грустный, спокойный, торжественный); темпа (медленный, быстрый, умеренный); динамических оттенков (тихо, громко); жанров музыки (марш, песня, танец); метроритма (длительный; четверть - шаг, восьмая - бег); пауз (четвертной, восьмой); размеров (2/4, 3/4); сильных и слабых долей	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности
3.	Общая физическая подготовка (ОФП):	Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; партерный экзерсис, растяжка, упражнения на развитие подвижности суставов.	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности
4.	Общие теоретические понятия	Основные позиции ног, основные позиции рук, позиции в паре, позиции европейских танцев, позиции латиноамериканских танцев, линия танца, направление движения, углы поворотов.	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности
5.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве:	Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики. Движения по линии танцев: на носках, каблуках, перекаты стопы, высоко поднимая колени, ход лицом и спиной, бег с подскоками, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног. Построение в колонну по одному, по двое; построение в круг, движение по кругу; положение в парах; свободное	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности

		размещение в зале с последующим возвращением в круг, колонну.	
6	Танцевально-тренировочные упражнения, разминочные танцы (с элементами бального танца)	Упражнения: «страус», «стирка», «кошечка» и т.п. Разучивание элементов танцев «Утята», «Петушок», «Паровозик» Танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности
7.	Мероприятия воспитательно-познавательного характера, конкурсы бального танца	Конкурсы внутри детского объединения, аттестационные турниры	Наблюдение во время проведения прогонов, самостоятельной работы. Мини-турнир, турнир спортивного танца, конкурсы и соревнования.
		Участие в спортивно-массовых, внутри коллективные мероприятия	Участие в различных формах совместной деятельности
8.	Медленный вальс	Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре. Ориентация в пространстве, линия движения танца. Правая и левая перемена – по одному и в паре, под счет и в музыку	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности
9.	Быстрый фокстрот	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца. Четвертной поворот - по одному и в паре, под счет и музыку	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности
10.	Самба	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца. Виск, самба ход вперед и назад - по одному и в паре, под счет и в музыку.	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной

			деятельности
11	Ча -ча - ча	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца Шоссе, чек и рок по одному и в паре, под счет и в музыку.	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности

К концу учебного года учащиеся должны овладеть предметными знаниями и умениями:

- владеть основами танцев: Медленный вальс, Быстрый фокстрот (квикстеп), Самба, Ча-Ча-Ча;
- ориентироваться в пространстве, знать линии движения изучаемых танцев;
- знать позиции рук и ног, характерные для изучаемых танцев;
- определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты: характер музыки, определять двухдольный и трехдольный размеры.

2-й год обучения

Занятия проходят 4 раза в неделю по 2 часа.

Задачи:

- изучение основных точек и линий движения, ориентация на площадке;
- усвоение правил поведения и взаимодействия танцоров в паре;
- изучение, повторение, отработка и закрепление ритмических и технических основ танцев: Медленный вальс, Быстрый фокстрот, Самба, Ча-ча-ча;
- изучение и исполнение в парах композиций (допустимых данному возрасту и уровню исполнения) танцев: Медленный вальс, Быстрый фокстрот, Самба, Ча-ча-ча;
- участие в городских конкурсах и соревнованиях по спортивным – бальным танцам.

Таблица 4

Краткое содержание программы 2 –го года обучения

№ п/п	Тема	Содержание	Формы контроля
1.	Вводное занятие	Правила техники безопасности (инструктаж)	Наблюдение на учебном занятии, диагностические задания, анкетирование родителей
2.	Медленный вальс	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца Исполнение связки в линию: 2 правых поворота правая перемена, 2 левых поворота, левая перемена	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности
3.	Быстрый фокстрот	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца. Точное исполнение фигуры четвертной поворот по направлениям «диагональ» под счет и музыку, по одному и в парах.	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности

4.	Самба	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца. Самба виск, самба ход вперед и назад, самба ход на месте исполнение по одному и в парах под счетом и в музыку	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности
5.	Ча -ча - ча	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца. Исполнение связки: основной шаг, нью-йоркер, плечо к плечу - по одному и в паре, под счетом и в музыку	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности
6.	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	Конкурсы внутри детского объединения, аттестационные турниры, посещение городских конкурсов спортивного танца	Наблюдение во время проведения прогонов, самостоятельной работы. Мини-турнир, турнир спортивного танца, конкурсы и соревнования
		Участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, внутриколлективные мероприятия	Участие в различных формах совместной деятельности

К концу учебного года учащиеся должны овладеть предметными знаниями и умениями:

- ориентироваться в пространстве, знать линии движения танца;
- знать позиции рук и ног, характерные для изучаемых танцев;
- определять счет в музыке, начало исполнения танца, исполнять изучаемые фигуры под музыку;
- знать и выполнять в парах композиции (допустимых данному возрасту и уровню исполнения) танцев: медленный вальс, быстрый фокстрот, самба, ча-ча-ча.

3-й год обучения

Задачи:

- изучение основных точек и линий движения, ориентация на площадке изучение танцев Венский вальс, Джайв;
- повторение, отработка и закрепление ритмических и технических основ танцев: Медленный вальс, Быстрый фокстрот, Самба, Ча-ча-ча;
- изучение и исполнение в парах композиций (допустимых данному возрасту и уровню исполнения) танцев: Медленный вальс, Быстрый фокстрот, Самба, Ча-ча-ча;
- участие в городских конкурсах и соревнованиях по спортивным танцам

Краткое содержание программы 3-го года обучения

Таблица 5

№ п/п	Тема	Содержание	Формы контроля
1.	Вводное занятие	Правила техники безопасности (инструктаж)	Наблюдение на учебном занятии, диагностические задания, анкетирование родителей
2.	Медленный вальс	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца. Исполнение связки по кругу, учитывая направление движения и стойку по одному и в паре, под счет и в музыку	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности
3.	Быстрый фокстрот	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца. Связка четвертной поворот и локстеп, по одному и в паре, под счет и в музыку	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности

4.	Венский вальс	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца Исполнение правого поворота по кругу по одному в музыку	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности
5.	Самба	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца Связка (виск, самба ход на месте и в сторону, ботафого)	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности
6.	Ча -ча - ча	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца Связка: основной шаг, три ча-ча-ча, алемана, ньюйоркеры, плечо к плечу, рука к руке по одному и в паре, под счет и в музыку	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности
7.	Джайв	Позиции рук и ног в данном танце. Ориентация в пространстве, линия движения танца Основной шаг: фалловой, шоссе – по одному и в паре, под счет и в музыку	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности
8.		Конкурсы внутри детского объединения, аттестационные турниры, посещение городских конкурсов бального танца	Наблюдение во время проведения прогонов, самостоятельной работы. Мини-турнир, турнир спортивного танца, конкурсы и

			соревнования.
		Участие в спортивно-массовых мероприятиях спортшколы, внутригрупповые мероприятия	Участие в различных формах совместной деятельности

К концу учебного года учащиеся должны овладеть предметными знаниями и умениями:

- ориентироваться в пространстве, знать линии движения танца; знать позиции рук и ног, характерные для изучаемых танцев;
- определять счет в музыке, начало исполнения танца, исполнять изучаемые фигуры под музыку;
- знать и выполнять фигуры, связки в парах (допустимых данному возрасту и уровню исполнения) танцев: Медленный вальс, Быстрый фокстрот, Самба, Ча-ча-ча;
- участвовать в городских конкурсах и соревнованиях по спортивным танцам.

ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

Предмет вводится со 2 года обучения 1 раз в неделю по 2 часа.

Предмет направлен на подготовку детей к основам классического танца и развивает физические данные учащихся, формирует балетную осанку, необходимые технические навыки. Разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, шаг. В результате фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость, ребенок приучается к правильному распределению тяжести тела на двух и одной ноге.

Задачи:

- ознакомление с основами классического танца;
- развитие внимания, мышечной памяти;
- совершенствование физических способностей, укрепление здоровья.

Нагрузка в течение учебно-тренировочного занятия должна распределяться равномерно во всех упражнениях, для предотвращения повреждения связок. Осваиваются пять выворотных позиций ног, позиции рук, характерных для классического танца. Большое внимание уделяется растяжке. Развивается координация тела.

Таблица 6

Учебно-тематический план

№ п/п	Партерная гимнастика	Количество часов	
		2 г.о.	3г.о.
1	Введение	2	2
2	ОФП (развитие физических данных – балетный шаг, гибкость, выворотность)	20	20
3	Растяжка	15	15
4	Начальные основы классического танца	15	15
5	Танцевально-тренировочные упражнения	20	20
	Итого:	72	72

2-й год обучения

Задачи:

- постановка корпуса, ног, рук, головы;
- формирование балетной осанки; развитие элементарных навыков координации движения у станка.

Содержание программы по партерной гимнастике (2-ой год обучения)

№ п/п	Тема	Содержание	Формы контроля
1.	Вводное занятие	Задачи предмета. Инструктаж по технике безопасности.	Наблюдение на учебном занятии, диагностические задания, анкетирование родителей
2.	Общефизическая подготовка (ОФП)	Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп; упражнения для ног; мосты.	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности
3.	Растяжка	Суставов: рук, позвоночника, ног, шпагаты	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности
4.	Начальные основы классического танца: позиции ног позиции рук	Позиции ног-1, 2, 3. Позиции рук – подготовительная, 1, 2, 3.	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности
5.	Танцевально-тренировочные упражнения	Упражнения для: координации двух ног и рук координации одной ноги и двух рук и т.д. координации координации головы и вращений выработки силы мышц и развития подвижности в суставах	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях

К концу учебного года учащиеся должны овладеть предметными знаниями и умениями:

- ориентироваться в пространстве, знать линии движения танца;
- выполнять упражнения для мышц и суставов;
- знать позиции рук и ног, характерные для изучаемых танцев;
- исполнять шпагаты, колесо, мосты.

3-й год обучения

Задачи:

- выработка устойчивости корпуса;
- совершенствование навыков координации движения у станка;
- формирование балетного шага;
- начальное освоение прыжков.

Таблица 8

Содержание программы по партерной гимнастике (3-ий год)

№ п/п	Тема	Содержание	Формы контроля
1.	Вводное занятие	Значение основ классического танца для лучшего освоения спортивного бального танца	Наблюдение на учебном занятии, диагностические задания, анкетирование родителей
2.	Общефизическая подготовка (ОФП)	Упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп; упражнения для ног	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности
3.	Начальные основы классического танца: позиции ног позиции рук	Позиции ног-1, 2, 3, 4,5,6. позиции рук – подготовительная, 1, 2, 3. переход рук из одной позиции в другую	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности

4.	Растяжка	Растяжка суставов: рук, позвоночника, ног. Шпагат.	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности
5.	Танцевально-тренировочные упражнения	Шаг с носка на пятку; шаг на полупальцах VI позиции ног; шаг с подниманием колен; галоп. Прыжки с двух ног на две	Наблюдение на учебном занятии, участие в турнирах, выполнение диагностических заданий, участие в различных формах совместной деятельности

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основными показателями танцевальной культуры, эстетической воспитанности обучающихся, прошедших полный курс обучения, являются:

- технически грамотное и музыкально выразительное исполнение спортивного танца;
- благородство манеры исполнения танца, соблюдение этикета, искренность передачи танцевального образа;
- осмысленное отношение к танцу, как к художественному произведению, отражающему чувства и мысли, национальную специфику;
- понимание единства формы и содержания в танце; понимание выразительности отдельных элементов танца и музыки в передаче определенного содержания;
- эмоциональное восприятие хореографического искусства в целом; способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение.

Выпускник МАУ ДО СДЮСШОР №1 города Тюмени будет:

- иметь представление о танцевальной культуре разных эпох, истории отечественного и современного бального танца; иметь класс (уровень сложности) от D и выше;
- обладать умениями и навыками уверенно, грамотно и выразительно исполнять танцы различных эпох и стилей;
- уметь самостоятельно составлять композиции в ритме современных танцев и уметь грамотно анализировать их художественные достоинства;
- обладать способностью самостоятельно характеризовать бальный танец, манеру и стиль исполнения друг друга.

В результате освоения образовательной программы обучающиеся должны **овладеть следующими компетенциями:**

В области предметной и практической компетентностей:

Знать и понимать:

- Основные правила постановки корпуса, рук, ног в соответствии с особенностями танцевального материала.
- Основные линии движения танцев Медленный вальс, Быстрый фокстрот, Самба, Ча-ча-ча.

Владеть:

- Технически правильным выполнением двигательных действий. Умениями эмоционально и музыкально (согласовывать свои движения с характером музыки) передавать танцевальный образ.
- Умениями ориентироваться на танцевальной площадке.

Способны:

- Представить танцевальные композиции на городских конкурсах и соревнованиях.
- К осознанному выбору и переходу на спортивную ступень.

В области оздоровительно-физкультурной компетентности:

Знать и понимать:

- Основные виды упражнений, их функциональное назначение, гигиенические требования и правила их выполнения.

Уметь (владеть способами деятельности):

- Выполнять общеразвивающие упражнения, разминочные танцевальные движения на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- Выполнять диагностические задания на выявление индивидуального уровня физической подготовленности.

Способны:

- Совершенствовать двигательные умения, добиваясь точности и согласованности движений на тренировочных занятиях, при самостоятельной работе дома.

В области компетентности в сфере самоконтроля

Уметь (владеть способами деятельности): Контролировать свои действия на основании образца педагога. Управлять своими эмоциями, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей

Способны: Соотносить действие и результат, оценивать действия по полученному результату (что получилось выполнить правильно, почему, что не получилось, что для этого нужно сделать). Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью педагога.

В области коммуникативной и социальной компетентности

Знать и понимать:

- Правила и нормы поведения в группе на занятиях, конкурсах, соревнованиях.

- Владеть: навыками успешного взаимодействия со сверстниками на занятиях, в совместной деятельности.

Способны:

- преодолевать коммуникативные барьеры при работе в паре, в общении со сверстниками.
- Принимать участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях коллектива.

РАЗДЕЛ № II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в МАУ ДО СДЮСШОР №1 города Тюмени ведется в соответствии с годовым тренировочным планом. Учебный план рассчитан на 44 недели учебных занятий в год.

Таблица 9

2.1.1. Примерный календарный план распределения учебных часов для общеразвивающих групп 1-го года обучения (44 учебных недели; 3 часа в неделю):

Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль - август
Общая физическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3
Специальная физическая подготовка	40	4	5	5	3	3	3	4	4	3	3	3
Техническая подготовка	34	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1									1	
Контрольно-переводные испытания	2									2		
Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	2				1				1			
Восстановительные и оздоровительные мероприятия	2										1	1
Общее количество часов	132	13	13	13	12	11	11	12	13	12	12	10

Таблица 10

2.1.2. Примерный календарный план распределения учебных часов в общеразвивающих группах 2-го года обучения (44 учебных недели; 4 часа в неделю)

Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль - август
Общая физическая подготовка	70	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	52	5	5	6	5	5	5	5	5	4	5	2
Техническая подготовка	46	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1									1	
Контрольно-переводные испытания	2									2		
Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	2				1				1			
Восстановительные и оздоровительные мероприятия	2										1	1
Всего часов	176	17	17	17	17	15	15	16	17	16	17	12

2.1.3. Примерный календарный план распределения учебных часов в общеразвивающих группах 3-го года обучения (44 учебных недели; 6 часов в неделю)

Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль - август
Общая физическая подготовка	118	12	12	13	11	10	10	11	11	10	10	8
Специальная физическая подготовка	86	8	9	8	9	7	8	9	9	8	8	6
Техническая подготовка	50	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1									1	
Контрольно-переводные испытания	2									2		
Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	2				1				1			
Восстановительные и оздоровительные мероприятия	2										1	1
Всего часов	264	26	26	26	26	22	22	24	26	24	24	18

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы требуется:

- Специальный хореографический зал площадью из расчета 3-4 кв. м. на одного обучающегося (с пропускной способностью не менее 30 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;
- Музыкальная аппаратура:
 - музыкальный центр – 3 шт.,
 - магнитофон- 3 шт., акустические колонки;
- Аудио и CD 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.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами подведения итогов реализации программы могут быть:

- концерт;
- конкурс;
- фестиваль;
- показательное выступление;
- открытое занятие;
- аттестация обучающихся.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

2.4.1. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на спортивно-оздоровительном этапе:

Таблица 13

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчи ки	Девочки
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

Оценка результатов может осуществляться на открытых уроках, выступлениях перед родителями, на концертах, на областных и городских мероприятиях. В качестве членов жюри могут выступать родители учащихся, администрация, специалисты департамента по спорту и молодежной политике, члены судейской коллегии Союза танцевального спорта и другие специалисты.

По оценкам и результатам учащиеся могут претендовать на присвоение «Е» и «D» класса по классификации Союза танцевального спорта России.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

2.5.1. 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.

В разделе *«Теория физической культуры и спорта»* приводится теоретический материал по разделам подготовки, который содержит минимум необходимых знаний по танцевальному спорту.

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.

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

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

1. Музыкальная грамота;
2. Танцевальная азбука;
3. Развивающие, спортивные, бальные 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 бальной 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.

Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Показательные выступления. Обучающиеся показывают приобретенные знания и умения в условиях внутришкольных спортивно-массовых мероприятиях; показательных выступлениях (возможно – выездных).

Восстановительные мероприятия. 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 и предоставляется в начале учебного года.

Восстановительные мероприятия осуществляются, в основном, в летний период. Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

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, показательных выступлениях.
4. В тренировочном процессе контроль осуществляется по разделам:
 1. отношение занимающихся к тренировкам;

2. используемые средства тренировки;
3. эффективность средств тренировки.

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

2.5.2. Формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса:

Таблица 25

Разделы	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 и методические 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

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для тренеров-преподавателей:

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 декабря 2014 года № 1077.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, направленные письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Единая всероссийская классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).
6. Трудовой кодекс Российской Федерации.
7. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утверждённые приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
8. Приказ Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).
9. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.
10. Приказ Госкомспорта РФ от 20.10.2003 N 837 "Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации».
11. Приказ от 02.10.2012 г. N 267 «Об утверждении всероссийских антидопинговых правил».
12. Закон Краснодарского края от 10.05.2011г. № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае».
13. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М., «Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)»/ Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,

- специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства-М.: Советский спорт, 2005 – 420 с.
14. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычёв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - г. Рязань, 2008 г. – 98 с.
 15. Alex Moore. The revised technique of ballroom dancing. London. WСІН8ВЕ.
 16. Imperial Society of teachers of dancing. The revised technique of Latin American dancing. London. WСІН 4 АУ.
 17. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И., Кирьянов ЮА. и др. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. - М.: Госкомспорт ССС, 1989. - 20 с.
 18. Баранов С. П., Болотина Л.Р., Слостёнин В.А. Педагогика. - М., 1987.
 19. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-П.: 1996
 20. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.-190 с.
 21. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. Ростов на Дону, Феникс, 2003
 22. Ваганова А. Я. Основы классического танца. М.: Искусство, 1963
 23. Вайцеховский СМ. Книга тренера. М.: ФиС, 1971
 24. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы. - Смоленск, 1990. 3-64.
 25. Воробьёв А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: ФиС, 1989.-169 с.
 26. Танеева М.А. Рекомендации по учёту возрастных особенностей в детских коллективах бального танца. /Спортивные т/анцы. Бюллетень № 2(4),-М.: РГАФК, 1999.-е. 19-20.
 27. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. М.: Детская литература, 1989
 28. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. М.: ФиС, 1979.-14! с-
 29. Карпенко Л А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л. ГДОИФК, 1989.-20 с.
 30. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой Л.: ГДОИФК, 1989.-20 с.
 31. Карпман В.Л. Спортивная медицина. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 304 с.
 32. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-240 с.

33. Матвеева Л. П., Новикова А. Д., Теория и методика физического воспитания. - М., 1976.
34. Плешкань А. В., Бастиан В.М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар; КрГИФК. 1988. -25 с.
35. Программа исполнения фигур в «Е», «Д» и «С» «В» классах.
36. Ромен Э. Вопросы и ответы по стандарту и латине. М., 2000
37. Рубенштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. М.: Маренго интернешнл принт, 2001
- 38.Смит-Хэмпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. - ТОМСК.:СТТ,2000.-288 с.
39. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. - М., 1994.
40. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988. -120 с.
41. С.В. Филатов “От образного слова – к выразительному движению”, М., 1993.
42. Ю. Слонимский “В честь танца”, М., 1988.
43. Н. Рубштейн “Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым”, М., 2000.
44. С.И. Бекина и др. “Музыка и движение”, М., 1983.
45. В.М. Красовская ст. “О классическом танце” в кн. Н.Базарова, В.Мей “Азбука классического танца”, Л., 1983.
46. А.М. Мессер “Танец. Мысль. Время.”, М., 1990.
47. Н.И. Тарасов “Классический танец”, М., 1981.
48. С. Холфина “Воспоминания классического балета”, М., 1990 .
49. Е.П. Валукин “Проблемы наследия в хореографическом искусстве”, М., 1992.
50. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кн.: Психологические факторы надежности спортсмена. М., 2007 вып. 1, с 21- 29.
51. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кн.: Психологические факторы надежности спортсмена. Москва,2007, вып. 1, с 21- 29.
52. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
53. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.
54. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
55. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 с.

56. Колесов А.и., Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях. Москва ФиС, 2003 – 292 с.
57. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
58. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) с возможностью выполнения технических элементов.
2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.
3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
2. Официальный сайт Министерства спорта Краснодарского края - www.kubansport.ru.
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru.
4. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru.
5. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/
6. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
8. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
9. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniifk.ru.
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.
11. Общероссийский Профсоюз образования - <http://www.ed-union.ru>.
12. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaissport.ru/>.

РАЗНОУРОВНЕВЫЕ ЗАДАНИЯ

<i>Стартовый уровень</i>	
1. Медленный вальс	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый)
	Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый)
	Правый поворот
	Левый поворот
<i>Базовый уровень</i>	
	Правый спин поворот
	Виск
	Лок назад
	Поступательное шасси вправо
	Поступательное шасси
<i>Продвинутый уровень</i>	
	Шассе из променадной позиции
	Перемена хозитэйш
	Наружная перемена
	Левое корте
	Виск назад
<i>Дополнительно:</i>	
	Закрытый импетус
	Основное плетение
	Двойной левый спин
	Дрэг хезитэйшен
	Левый пивот
	Плетение из ПП
	Закрытый телемарк
	Открытый телемарк
	Кросс хэзитейшен
	Крыло
	Открытый импетус
	Наружный спин
	Поворотный лок
	Поворотный лок вправо
	Закрытое крыло
2. Самба	
<i>Стартовый уровень</i>	
	Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное
	Виски влево и вправо

	Ритмическое баунс движение
Базовый уровень	
	Самба хорд в променадной позиции
	Самба ход в сторону
	Самба ход на месте
	Бота фаго в продвижении -вперед -назад
	Бота фаго в променад и контпроменад
Продвинутый уровень	
	Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (простая вольта вправо и влево в закрытой позиции).
	Крисс кросс бота фого (теневые бота фого)
	Крисс кросс (вольта в продвижении вправо и влево)
	Сольная вольта на месте
	Левый поворот
	<u>Дополнительно:</u>
	Корта Джака
	Закрытые роки
	Открытые роки
	Роки назад
	Коса
	Раскручивание
	Аргентинские кроссы
	Мэйпул
	Поворот на трех шагах
	Самба локи (в открытой контрПП и открытой ПП)
3. Ча-ча-ча	
Стартовый уровень	
	Ча-ча-ча и альтернативные движения: Шассе в сторону – вправо и влево. Компактное шассе. Основные движения (в открытой и закрытой позициях)
	Нью-Йорк (Чек из открытой контр. ПП и открытой ПП)
	Поворот на месте (поворот-переключатель) влево и вправо
	Поворот под рукой влево и вправо
Базовый уровень	
	Плечом к плечу
	Рука в руке

	Три ча-ча-ча
	Шаги в сторону (влево и вправо)
	Туда и обратно
<i>Продвинутый уровень</i>	
	Веер
	Алермана
	Хоккейная клюшка
	Правый волчок
	Раскрытие вправо
	Закрытый хип-твист
	Открытый хип-твист
<i>Дополнительно:</i>	
	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: -Ронд шассе -Твист шассе (Хип твист шассе) -Слип шассе
	Левый волчок
	Раскрытие из левого волчка
	Аида
	Спираль
	Локон
	Роуп спининг
	Кросс бэйсик
	Кубинский брейк
	Двойной кубинский брейк
	Чейс
	Усложненное раскрытие ВП
	Усложненный хип-твист
	Турецкое полотенце
4. Квикстеп	<i>Стартовый уровень</i>
	Четвертый поворот вправо
	Четвертый поворот влево
	Правый поворот
	Поступательное шассе
	<i>Базовый уровень</i>
	Поступательное шассе
	Лок вперед
	Лок назад
	Поступательное шассе вправо
<i>Продвинутый уровень</i>	
	Правый пиот поворот
	Правый спин поворот
	Типпл шассе вправо

	Бегущее окончание
	Кросс шассе
	Типпл шассе влево
	<u>Дополнительно:</u>
	Закрытый импетус
	Левый пивот
	Двойной левый спин
	Быстрый открытый левый
	Бегущий правый поворот
	Четыре быстрых бегущих
	Ви 6
	Закрытый телемарк
	Кросс свивл
	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание
	Смена направления
5. Джайв	<i>Стартовый уровень</i>
	Основное движение на месте
	Фолловей рок
	Фолловей труавей
	Звено
	Смена мест справа налево
	Смена мест слева направо
	<i>Базовый уровень</i>
	Смена мест справа налево
	Смена мест слева направо
	Смена рук за спиной
	<i>Продвинутый уровень</i>
	Удар бедром (толчок левым плечом)
	Американский спин
	Стоп энд гоу
	Хлыст
	Хлыст труавей
	Свивлы с носка на каблук
	<u>Дополнительно:</u>
	Альтернативные методы исполнения шагов 1 и 2 фигуры звено (Болл чеиндж – с Фликом или Хэзитейшн)
	Усложненное звено (Брейк)
	Перекрученный фолловэй троувэй
	Перекрученная смена мест слева направо
	Шаги (променадный ход, медленный и быстрый)
	Муч
	Двойной хлыст

	Левый хлыст
	Ветряная мельница
	Испанские руки. Раскручивание
	Простой спин
	Майами спешиал
	Кёли вип
	Шаги цыпленка
	Крадущиеся шаги, флики в брейк
6. Танго	<i>Дополнительно:</i>
	Ход
	Поступательный боковой шаг
	Поступательное звено
	Альтернативные методы выхода в ПП
	Закрытый променад
	Открытое окончание
	Открытый променад
	Рок поворот
	Открытый левый поворот
	Открытый левый поворот в ритме «БМ БМ»
	Кортэ назад
	Левый поворот на поступательном боковом шаге
	Рок на ЛН, рок на ПН
	Правый твист поворот
	Правый променадный поворот
	Променадное звено
	Фор стэп
	Открытый променад назад
	Наружный спин поворот
	Чейз
7. Румба	<i>Дополнительно:</i>
	Основное движение
	Альтернативные основные движения
	Кукарача
	Нью-Йорк (чек из открытой контрПП и открытой ПП)
	Поворот на месте влево и вправо
	Поворот под рукой вправо и влево
	Плечо к плечу
	Рука в руке
	Поступательные шаги вперед и назад
	Шаги в сторону влево и вправо
	Шаги в сторону и кукарача
	Кубинские роки в ритме «2.3.4.1.»

	Веер
	Алемана
	Хоккейная клюшка
	Правый волчок
	Раскрытие вправо и влево
	Закрытый хип твист
	Открытый хип-твист
	Левый волчок
	Раскрытие из левого волчка
	Аида
	Спираль
	Локон
	Роуп спининг
	Фэнсинг
8. Фокстрот	<i>Стартовый уровень</i>
	Перо шаг
	Изогнутое перо
	Перо окончание
	Тройной шаг
	<i>Базовый уровень</i>
	Правый поворот
	Правый твист поворот
	Левая волна
	Фоллэвей виск
	Плетение
	Ховер кросс
	<i>Продвинутый уровень</i>
	Наружный свивл
	Левый фоллэвэй поворот
	Правое плетение
9. Пасодобль	<i>Стартовый уровень</i>
	Апель
	На месте
	Шассе вправо и влево
	Дрэг
	Перемещения (включая Атаку)
	Променадное звено
	Променадная приставка
	Променад
	Экар
	Разъединение
	Разъединение дамы с обходом вокруг мужчины
	Разъединение дамы с обходом вокруг мужчины в

	Фоллэвэй виск
	Разъединение с фоллэвэй окончанием
	Фоллэвэй – окончание к разъединению
	Восемь
	Шестнадцать
	<i>Базовый уровень</i>
	Променад в контр променад
	Большой круг
	Открытый телемарк
	Ла пасс
	Бандерильи
	Твист поворот
	Левый фоллэвэй поворот
	<i>Продвинутый уровень</i>
	Удар пикой
	Вариация с левой ноги
	Испанские линии
	Дроби фламенко
	Синкопированное разъединение
	Вращение и продвижение из ПП и контр ПП
	Фрэголина (включая Фарол)
	Твисты
	Шассе плац
	Методы смены ног
	Альтернативные методы выхода в ПП

ЗАДАНИЯ

«Элементы музыкальной грамоты»

Упражнение №1

- Шаги вперед. М/Р 2/4 (марш).
- Шаги вперед с паузой. М/Р 4/4.
- Шаги вперед и назад на каждую четверть такта и с паузой на вторую и третью четверть такта.
- Шаги в ритме шассе М/Р 2/4.

Упражнение №2

- М/Р 2/4 или 4/4.
- 8 хлопков на каждый счет.
- 8 шагов вперед.
- 4 хлопка на счет 1-3-5-7.
- 8 шагов вперед.

Упражнение №3

- Хлопки на первую долю такта.
- Хлопки на каждую восьмую долю такта.
- Хлопки с паузой.
- Синкопированные хлопки.
- Хлопки с шагами.