


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

УТВЕРЖДАЮ

Принята
Педагогическим советом Школы
«05» августа 2022 г.

Директор
МБУ ДО «ДЮСШ № 7»
г.о. Самара


Д.В. Правдин
«05» августа 2022 г.

ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
УЧАЩИХСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

Направленность: *спортивная*
Уровень программы: *предпрофессиональный*
Возраст обучающихся: *7-18 лет*
Срок реализации программы: *8 лет*

Составили:
Заместитель директора по УВР
Поскоркова И.Ю.
Методист: Никитин С.К.
Тренера-преподаватели
отделения танцевального спорта
Осинян М.С.
Черняков И.В.

г. Самара

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Нормативная часть.....	7
3.	Методическая часть.....	22
4.	Система контроля и зачётные требования	49
5.	Список литературы.....	52

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа дополнительного образования рассчитана для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), развивающих вид спорта танцевальный спорт. Программа разработана и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273 – ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 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»;
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Минспорта России от 26.12.2014г. № 1077 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт»;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ.

Дополнительная предпрофессиональная программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Актуальность. 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 объёме структура, содержание и методика подготовки спортсменов. Однако в современных условиях необходимо определить программно-нормативное содержание учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов в

танцевальном спорте. Отсутствие типовой образовательной программы по танцевальному спорту и натолкнуло к созданию данной программы. Поэтому разработка программы для МБУ ДО ДЮСШ № 7 г.о. Самара по танцевальному спорту является актуальной и своевременной.

Новизна. В данной программе представлен особый, более широкий комплексный подход к реализации цели и задач обучения, увеличен раздел хореографической подготовки, добавлены разделы по общей подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, воспитательные мероприятия, инструкторская и судейская практика. Представлен переход от общефизической подготовки к специализированной подготовке. Оригинальность подхода: обучающиеся овладевают навыками основополагающего принципа синтетического танцевального искусства, включая детальную предварительную работу с музыкальным материалом.

Целью программы является массовое привлечение детей к занятиям танцевальным спортом и всестороннее развитие личности учащихся МБУ ДО «ДЮСШ № 7» г.о. Самара, развитие нравственной, интеллектуальной, физически крепкой и здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению, воспитания стойкого интереса к занятиям танцевальным спортом, создания условий для достижения высоких спортивных результатов.

Основными задачами программы являются:

1. Формирование у детей потребности в ЗОЖ, осуществлять разностороннее развитие личности, воспитание ответственности и самоопределении в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.
2. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
3. Обеспечивать повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии со спецификой танцевального спорта.

4. Формирование первичных навыков судейства по танцевальному спорту и инструкторской деятельности.

Программа рассчитана для обучения детей в возрасте 7-17 лет по основным этапам подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап.

В основе программы заложены следующие **принципы**:

1. Научности – содержание спортивной подготовки разработано на основе научно-обоснованных и практически апробированных методик в спорте, в том числе и в танцевальном спорте.

2. Результативности – достижение положительных результатов независимо от уровня физического развития и подготовленности.

3. Дифференциации – содержание спортивной подготовки ориентируется на индивидуальные особенности каждого занимающегося.

4. Комплексности - тесная взаимосвязь всех видов спортивной подготовки.

5. Преемственности – последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия требованиям спортивного мастерства танцевальном спорте.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования), восстановительные мероприятия, педагогический и врачебный контроль, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборов.

Ожидаемыми интегральными результатами эффективности образовательной программы служат показатели повышения физкультурно-спортивной активности занимающихся (регулярность посещения детьми учебно-тренировочных занятий), формирование устойчивой мотивации к

занятиям танцевальным спортом, улучшение морфо - функционального состояния организма детей и уровня их физической подготовленности.

На этапе начальной подготовки является формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта танцевальный спорт, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта танцевальный спорт; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий танцевальным спортом;

На учебно-тренировочном этапе - формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Основные способы проверки: оперативный и текущий педагогический контроль функционального состояния занимающихся, этапный контроль (сентябрь и май) уровня развития основных физических качеств.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Многолетний целенаправленный тренировочный процесс по избранному виду спорта, от новичка до мастера, осуществляет подготовку спортивного резерва и строится, как единый процесс, ориентирован на самосовершенствование, формирование здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, развитие физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня успехов сообразно способностям.

При осуществлении спортивной подготовки в ДЮСШ № 7 устанавливаются следующие этапы:

этап начальной подготовки;

тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Все этапы имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования, и направлены на достижение одной главной цели – высшего спортивного мастерства.

Основными *задачами тренировочного процесса* на этапах многолетней спортивной подготовки являются:

на этапе начальной подготовки– охват максимально возможного количества учащихся, не имеющих медицинских противопоказаний; организация досуга средствами спорта; укрепление здоровья и закаливание; компенсация дефицита двигательной активности; всесторонне гармонично развитие физических способностей; базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации; частные задачи данного этапа: общая и специальная физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений и навыков (в том числе избранного вида спорта); выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта, привитие навыков гигиены и самоконтроля; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля; воспитание морально-этических и волевых качеств; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта, подготовка спортивного резерва;

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – периоды: начальной специализации до 2-х лет; углублённой специализации свыше 2-х лет – специализация и углублённая тренировка в избранном виде спорта; укрепление здоровья; повышение общей физической

подготовленности; совершенствование специальной физической подготовленности; частные задачи данного этапа: овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков; формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике вида спорта; овладение индивидуальными тактическими действиями; выявление задатков и способностей детей; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; общая и специальная психологическая подготовка; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва;

Освоение данной программы раскрывает потенциал возможностей средств и методов спорта, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности ребенка, но и всестороннему развитию его как личности.

Порядок приема на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе осуществляется в порядке, утвержденном локальными документами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 7» городского округа Самара (далее – ДЮСШ № 7). Зачисление учащихся производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) и согласия на обработку персональных данных детей или эмансипированных несовершеннолетних, а также предоставивших медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка, подтверждающее отсутствие у него противопоказаний для занятий по избранному виду спорта,

а так же на основании результатов индивидуального отбора в соответствии с требованиями к избранному виду спорта. Для зачисления в ДЮСШ № 7 обучающиеся должны сдать нормативы по общей и специальной физической подготовкам. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения настоящей Программы.

Предельный возраст занимающихся на любом этапе подготовки ограничен. Минимальный возраст зачисления детей на отделение фитнес-аэробики определяется согласно Устава, Положения и нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность ДЮСШ.

Показателями освоения Программы занимающимися являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);

- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки избранного вида спорта.

- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности занимающихся.

2.1 Наполняемость учебных групп и объём учебно-тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Макс\мин количественный состав группы (чел.)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)	Общий годовой объём часов
Начальной подготовки	первый год	14- 25	7	6	312

	второй год		8	9	468
	третий год		8	9	468
Учебно-тренировочный этап	первый год	12-20	9-10	12	624
	второй год		9-10	12	624
	третий год		11-13	18	936
	четвертый год		11-13	18	936
	пятый год		11-13	18	936

ЭТАПНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ И ИХ ПАРЦИАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ (девушки/юноши)

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки	
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Общая физическая подготовка (%)	82/80	18/17
Специальная физическая подготовка (%)		21/21
Техническая подготовка (%)	13/15	45/46
Теоретическая подготовка (%)	3/3	5/5
Контрольные испытания (%)	1/1	7/7
Соревнования (%)	-	
Инструкторская и судейская практика (%)	-	3/3
Восстановительные мероприятия (%)	1/1	1/1

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ

Виды	Этапы спортивной подготовки
------	-----------------------------

Соревнования	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет
тренировочные		4	4	2
контрольные	2	2	4	6
основные		2	4	4
Всего соревнований	2	8	12	12

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся по виду спорта танцевальный спорт:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам танцевального спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам танцевального спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Соревновательная подготовка имеет цель научить обучающегося, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, тактической и психологической подготовке.

Учебный план

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки спортсменов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (также с элементами

дистанционного обучения (<http://dyussh7.ru/distantionnoye-obuchenije>) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Учебная программа состоит из теоретического и практического разделов. Перечень тем по теоретической подготовке представлен в учебно-тематическом плане. Знания, по теоретическому разделу обучаемые осваивают в процессе теоретических и практических занятий следующих типов: лектории, семинары, практическая работа, консультация, самостоятельная работа, учебно-тренировочное занятие.

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возраста спортсменов.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие условий жизни и деятельности обучающихся в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Количество часов в неделю может меняться в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остается количество часовой нагрузки в год.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ пп	Разделы подготовки	НП		УТ	
		До 1-го года	Свыше 1-го года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1	Теоретическая подготовка	6	6	22	24

2	Общая физическая подготовка	178	246	256	263
3	Специальная физическая подготовка	60	92	142	263
4	Технико-тактическая подготовка	60	110	170	345
5	Контрольно-переводные испытания	4	6	12	12
6	Участие в соревнованиях		4	6	9
7	Инструкторская и судейская практика			4	6
8	Медицинское обеспечение	4	4	4	4
9	Восстановительные мероприятия			8	10
Общее количество часов в год		312	468	624	936

НП до 1 года

Раздел	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	179	1	178
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	61	1	60
3	Технико-тактическая подготовка	61	1	60
4	Соревновательная подготовка	-	-	-
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
6	Контрольно приёмные переводные испытания	5	1	4
7	Восстановительные мероприятия	1	1	-
8	Медицинское обеспечение	5	1	4
ИТОГО:		312	6	306

НП свыше 1 года

Раздел	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	247	1	246
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	93	1	92
3	Технико-тактическая подготовка	111	1	110
4	Соревновательная подготовка	5	1	4
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
6	Контрольно приёмные переводные испытания	7	1	6
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-
8	Медицинское обеспечение	5	1	4
ИТОГО:		468	6	462

УТ до 2 лет

Раздел	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	261	5	256
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	147	5	142
3	Технико-тактическая подготовка	175	5	170
4	Соревновательная подготовка	8	2	6
5	Инструкторская и судейская практика	5	1	4
6	Контрольно приёмные переводные испытания	13	1	12
7	Восстановительные мероприятия	10	2	8
8	Медицинское обеспечение	5	1	4
ИТОГО:		624	22	602

УТ свыше 2 лет

Раздел	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	268	5	263
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	269	6	263
3	Технико-тактическая подготовка	351	6	345
4	Соревновательная подготовка	11	2	9
5	Инструкторская и судейская практика	7	1	6
6	Контрольно приёмные переводные испытания	13	1	12
7	Восстановительные мероприятия	12	2	10
8	Медицинское обеспечение	5	1	4
ИТОГО:		936	24	912

2.2 Режимы тренировочной работы и предельные тренировочные нагрузки

Различают недельный и обще годовой режимы тренировочной работы. Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной спортивной группе.

Предельные тренировочные нагрузки установлены в зависимости от этапов и года спортивной подготовки.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Год подготовки								
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	18	18	18
Общее количество часов в год:	312	468	468	624	624	936	936	936

Общие требования к организации тренировочного процесса:

1. В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста спортсменов).

2. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по танцевальному спорту;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. Следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств.

2.4 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимым для прохождения спортивной подготовки

В случае реализации в программе этапов спортивной подготовки необходимо придерживаться Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт.

2.5 Структура годичного цикла

Планирование годичного цикла тренировочных занятий и распределение объемов работы по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с годовым планом подготовки групп, планами тренировочной работы, годовыми планами-графиками распределения часов.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

Микроциклом - тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса.

Длительность микроцикла обычно составляет 5 - 7 дней. В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводный, соревновательный и восстановительный.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов – чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Каждый большой годичный **макроцикл** содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный, с выделением в них мезоциклов (этапов).

Объективной стороной периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма - это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности спортсмена на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон. Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и тренировочные - в подготовительном.

Кроме типового годичного цикла имеются еще полугодовые (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы. Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного тренировочного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, матчевых встречах.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов - соревновательные и промежуточные. Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего и разгрузочного микроциклов. Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Тренировочный процесс каждого года спортивной подготовки состоит из трех периодов:

подготовительного, соревновательного и переходного, и выделении в них мезоциклов (этапов).

В группах начальной подготовки тренировочный год на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего, этапного) занимающихся и календаря соревнований.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных танцевальных элементов и передвижений, изучение программы соответствующего спортивного разряда, специальная техническая, хореографическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы танцоров. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных

особенностей занимающихся. Типичными для подготовительного периода являются этапы повышения уровня общей физической подготовки (начальная подготовка) и специальной физической подготовки.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных__ элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

Особенностью плана годового цикла на этапе начальной подготовки является длительный подготовительный период, который отводится на освоение большого количества упражнений объемного материала и программы начальных спортивных разрядов и относительно короткий соревновательный период. Небольшое количество соревнований дополняется контрольными занятиями с тестированием результатов технической и физической подготовленности.

План-схема годового цикла на следующих этапах подготовки построена с учетом особенностей календаря официальных и контрольных соревнований. В связи с этим в течение года планируется два полугодичных цикла с выделением в каждом подготовительного, соревновательного и относительно короткого переходного периодов.

При планировании подготовки спортсменов-разрядников, особенно старших разрядов, знание календаря официальных соревнований с возможностью участия в них воспитанников спортивной школы имеет принципиальное значение.

Структура годичного цикла на тренировочном этапе строится на содержании подготовки и связаны с ростом сложности осваиваемых упражнений и с большей индивидуализацией тренировочного процесса.

Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки

Задачи, решаемые в группах начальной подготовки первого года занятий, направлены на укрепление здоровья, устранения недостатков физического развития и формированию устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом. К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте 6-8 лет, имея любой уровень физической подготовленности.

Основными задачами начальной подготовки танцора являются:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и танцевального стиля («школы») выполнение упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и простейших элементов классического, детского и народного танцев;
- начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку;
- привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивными танцами, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Планирование годичного цикла в учебно-тренировочных группах

В тренировочных группах 1 и 2 годов занятий осуществляется начальная специализация.

Тренировочная работа в недельных циклах планируется из расчета 12 часов в неделю.

В тренировочных группах 3-5 годов занятий осуществляется углубленная специализация.

Тренировочная работа в недельных циклах планируется из расчета 18 часов в неделю.

Основными задачами этапов являются:

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетание учебы и спорта;
- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная;
- воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей;
- воспитание высокого уровня общей работоспособности;
- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и танцевального стиля («школы») выполнение упражнений;
- углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты);
- начальная функциональная подготовка - освоение средних показателей тренировочных нагрузок;
- базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов в объёме «Е» и «Д» классов, знакомство с фигурами «С» класса.
- базовая хореографическая подготовка - освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях;
- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо - громко, слитно - отрывисто и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой;
- базовая психологическая подготовка - психологическое образование и обучение;

- начальная теоретическая и тактическая подготовка;
- регулярное участие в соревнованиях.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению практических занятий и методика обучения по виду спорта танцевальный спорт

Наиболее распространенной формой практических занятий в танцевальном спорте является проведение учебно-тренировочных занятий, во время которых занимающиеся изучают технику и тактику, развивают и совершенствуют физические и волевые качества.

Все занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала, технических приемов и действий.

Цель учебно-тренировочных занятий - не только разучивание нового материала, закрепление ранее изученного, но и повышение общей и специальной физической подготовки.

Тренировочные занятия целиком и полностью посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных приемов, комбинаций, технических действий и повышению общей работоспособности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований, в частности классификационных турниров для начинающих танцоров. Проведение таких турниров дает возможность приобретения и совершенствования не только соревновательных, но и судейских навыков.

3.2 Требования по техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по танцевальному спорту допускаются дети с 7 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по танцевальному спорту необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий и отдыха.

1.3. Во время проведения занятий по танцевальному спорту возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при деформации паркета;
- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при не использовании специальной обуви.

1.4. При проведении занятий по танцевальному спорту в зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятия, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и специальную обувь.

2.2. Проверить состояние паркета, сухость, отсутствие предметов на паркете и в тренировочной зоне.

2.3. Тщательно проветрить зал и провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать интервалы между учащимися, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом

преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и танцевальную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.3 Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по танцевальному спорту

1. Занятия в зале проводятся согласно расписанию или по согласованию с администрацией учреждения.

2. Спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий.

3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

4. Учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.

5. За порядок, дисциплину и своевременное построение группы к началу занятий отвечают дежурный группы и тренер-преподаватель. Преподаватель проверяет готовность зала к занятиям.

6. При выполнении упражнений должна быть обеспечена соответствующая самостраховка.

7. Выход учащихся из зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

8. При изучении элементов и комбинаций преподаватель должен объяснить учащимся правила техники исполнения фигур и меры предупреждения возможных травм.

9. При выполнении фигур тренер-преподаватель должен следить за правильным исполнением техники, положений и движений корпуса, рук, ног.

10. После занятий зал должен быть аккуратно убран. Для танцевального спорта характерны сложные движения, связанные с пластикой, координацией и умением работать в паре. В упражнениях участвуют различные группы мышц. Для танцевального спорта характерны следующие повреждения: ушибы при столкновениях с другими парами и падениях. Контролировать умения обходить столкновения с другими парами во время исполнения фигур, танца.

Для профилактики травматизма рекомендуется уделять большое внимание упражнениям направленного характера. Например, для подготовки голеностопных, коленных суставов – специальные упражнения для разогрева связок ног. Упражнения на стопы в медленном и быстром темпе, подскоки маленькие и широкие, для разогрева мышц спины – волны в быстром и медленном темпе.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение

конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки учащихся, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики борьбы опираться на передовой опыт практики;
7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров-преподавателей, так и для самих занимающихся.

3.5. Программный материал для практических занятий

При планировании учебно-тренировочного процесса распределение программного материала в годичном цикле осуществляется с детализацией по недельным микроциклам с проведением педагогического и медико-биологического контроля.

Рациональное построение дневных и недельных микроциклов с учетом факторов взаимовлияния тренировочных нагрузок, правильной дозировки нагрузки в значительной степени способствует повышению эффективности тренировочного процесса как по качеству освоения двигательных навыков, так и по совершенствованию функциональных возможностей танцоров.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий, посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями соперников, а также оценкой своих возможностей.

Для достижения высоких показателей в соревнованиях немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки спортсменов, которого можно достичь, используя все средства ориентации.

Основные средства составляют движения классического, народного и современного бального танца. В самостоятельную группу выделены пластические движения, свободные от канонов классического танца. Важное значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой.

Следующая группа средств – это *пантомима*, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений.

И, наконец, *специфические* группы движений, такие, как акробатические, полу акробатические, элементы спортивно-гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и обще развивающие упражнения.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной танцах являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные(простые) и основные (сложные).

Подготовительные упражнения содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это – приседания(плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полу приседом на опорной (батман тандю сутеню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие); малые махи (батман тандю жэтэ);резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапэ); махи (гран батман жэтэ) и др.

Основные упражнения включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Джазовый танец, как и одноименная музыка, - негритянского происхождения. Это элемент национальной культуры американских негров, сформировавшийся на основе африканских танцев. Популярность джазовой музыки и танца привела к возникновению системы джазовой танцевальной подготовки. Специфика джазового танца определяется принципом полицентрики-полиритмики, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» зателом, который требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепощенным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений. В противовес этому движения в джазовом танце выходят как бы из различных центров, части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации

движений, умения изолированно управлять мышцами и вовлекать в движение «отдельные» части тела. Многие движения джазового танца направленные на освоение полицентрики, удобно выполнять в положениях сидя, в седе скрестив ноги, с изолированными движениями туловища. Для этого танца характерны также движения в партере - в упорах седах и т.п.

Специфика джазового танца определяет и необычность техники выполнения, казалось бы, привычных движений, придавая им особую, «джазовую» стилистику.

Народно-сценический и современный танец вносят в подготовку танцоров большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменов, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений.

Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной(динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перегрузкам позвоночного столба, болям в области большого пальца, к разрастанию косточки у большого пальца, При переводе упражнений в партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия.

Основными средствами партерной хореографии являются: стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассе сидя, лежа, гран батман жэтэ и

его разновидности и др.; хореография модерн и джазового танца; некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (power joga); силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мышцы брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения. Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения исполняются под музыку, по возможности – с учетом стилистики, принятой в танцах; упражнения на растягивание (статического и динамического характера); элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения. Партерная хореография может проводиться в форме как самостоятельного занятия, так и составлять часть урока смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения у опоры. В партерной хореографии используется большое количество упражнений на силу, требующих соблюдения следующих правил и рекомендаций:

- необходимо обращать внимание на ритм и координацию движений и дыхания; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;

- дозировка: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;

- упражнения выполняются с учетом принципа симметрии (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны);

- начинать тренировку следует с посильной нагрузки, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;

- нагрузка и трудность упражнений увеличиваются постепенно за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета – очень легкий, светло-зеленый - легкий, розовый - средний, фиолетовый - тугой, красный - очень тугой.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Элементы классического танца (у опоры).

Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140—150°).

Переход из I п. во II, из I п. в III.

Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре. Подъемы на полу пальцы лицом к опоре, затем боком. Полу приседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. отдельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батмантандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэпуанте.

Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

Движения свободной пластики. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие. Прямая волна вперед лицом к опоре. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

Партерная хореография.

Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы,

стопы на себя. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой. То же, но в положении лежа на спине. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в не выворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положении (пассэ). То же, но в упорах на предплечьях.

Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной); Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.

В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях

ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. То же, но в положении лежа на спине.

Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полу пальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Элементы историко-бытового и современного танца.

Приставные, переменные шаги. Шаги галопа вперед, в сторону, назад. Шаги польки вперед, в сторону, назад. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесие на двух ногах на полу пальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полу приседе, в приседе на двух ногах.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ

Элементы классического танца. Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных. Упражнения у опоры. Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании. Освоение батман фраппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэпуантэ, положение рессэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рессэ, гран батман жэтэ руанте.

Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полу приседами, наклонами вперед.

Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полу пальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.

Упражнения на середине. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»). Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, Выполнение серии прыжков с поворотом.

Свободная пластика и движения в стиле модерн. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные). Взмахи руками в стороны-кверху. Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре. Волны в стороны лицом к опоре. Обратная

волна туловищем. Целостные волны, целостные взмахи. С расслаблением переход в упор на колене, впадение вправо, влево, в сед на пятку.

Партерная хореография. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие. Лежа на спине ассэ выворотное-не выворотное. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу(через ассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна Нога впереди вдоль туловища, другая сверху, с захватом одной рукой стопы. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, Положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая –не выворотно. В положении лежа на боку ассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Лежа на спине, ноги в верх деми плие, гран плие. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая –не выворотно. В положении лежа на боку ассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед. Сед одна нога вперед (выворотно),наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута).Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс). В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с,

расслабить мышцы. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.

То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колени к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой. То же, но с упором ладонью (рука прямая). В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же другой. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п. Сед на бедре одной, другую в сторону не выворотню. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотню, вернуться в и.п. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотню положении и лежит на полу, другая согнута не выворотню. По дуге разогнуть доги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Веерообразные движения ногами. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п.

То же, но без опоры руками о пол, руки вперед. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот,

руки вверх. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад. Лежа на животе согнуть выворотню одну ногу (пассэ), то же с Другой. То же, но сгибать в выворотню положение одновременно обе ноги. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом). Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедро в стороны, голень бедра под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног). То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя). Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

Историко-бытовой и народный танец. Ча-ча-ча, мамбо.

Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону. Танцевальные шаги встиле диско, джайв, рок-н-ролла. Джазовый танец. Освоение основных позиций рук джазового танца. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно). Изолированные движения

плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу. То же тазом. Восьмерка тазом. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны. Танцевальные соединения на 32, 64 счета. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесия нога вперед, с удержанием руками. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад. Повороты: шэнэ в быстром темпе; Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°. Поворот махом ноги вперед, назад. То же в равновесие на всей стопе. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону). Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока. Прыжок шагом с разбега. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°. Прыжки на месте, сгибая ноги в перед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди.

3.6 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей)
2. Краткий обзор развития танцевального спорта в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники и методики обучения танцоров.
8. Планирование учебно-тренировочного занятия.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

3.7. Практическая подготовка

Этап начальной подготовки

Начальное обучение не включает в себя танцы международной программы. На втором году НП включаются в программу 2 танца международной программы. Не исключается возможность обучения детей международной программе танцев (не выше Е класса).

Физическая подготовка. На данном этапе используются средства не только общей физической, но и специально физической подготовки. На занятиях уделяется внимание развитию гибкости, статической выносливости, скоростно-силовых качеств. Для повышения физической подготовленности будущего танцора необходимо развивать специально-двигательные качества: координацию, вестибулярную устойчивость, мышечно-суставную чувствительность.

Техническая подготовка. Обращается внимание на музыкальность, ритмичность, хореографичность, прививая навыки тактического мышления.

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

Теоретическая подготовка. В данный курс входит материал бесед по технике фигур латиноамериканской и европейской программ, а также терминологии в танцевальном спорте (приложение).

Учебно-тренировочный этап

Тренировочный этап подготовки (учебно-тренировочные группы) является основным в определении перспективности юных танцоров для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит формирование базовой технико-тактической, физической подготовки, развитие специальных физических качеств, активная соревновательная деятельность.

Основными задачами данного этапа подготовки являются:

- дальнейшее изучение движений в танцах Самба, Ча-ча, Джайв, Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп, а также знакомство и изучение новых танцев: Румба, Пасодобль, Танго и Медленный Фокстрот;

- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;

- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;

- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Занимаясь в учебно-тренировочных группах, учащиеся должны научиться выполнять комбинации соревновательной программы за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и

продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. На тренировочном этапе используются средства восстановления и оздоровления.

К концу обучения на 1 под этапе юные танцоры должны знать:

- Технику безопасности на паркете и на занятиях хореографией;
- Программу Европейскую и Латиноамериканскую «Д» класса (названия движений);
- По каким критериям оценивать себя и других.
- Основные точки (направления) зала (1;2;3 и т.д.);
- Правильность и последовательность всех танцевальных элементов движения на данном этапе;
- Название танцев и их содержания на данном этапе.

Должны уметь:

- Оценивать себя и других танцоров;
- Владеть своим телом.
- Исполнять движения «Д класса» в танцах:

А) Медленный вальс (дрэг хезитейшн, телемарк, открытый телемарк, кросс хезитейшн, крыло, импетус поворот, открытый импетус поворот, шассе в ПП, плетение, плетение из ПП, двойной левый спин, шассе с поворотом вправо, лок с поворотом, левый пивот)

Б) Танго (ход, поступательный боковой шаг, рок поворот, корте назад, поступательное звено, закрытый променад, основной левый поворот, открытый левый поворот, открытый променад, фор степ, рок с ЛН, с ПН, променадное звено ,променадное окончание, правый твист поворот, мини файвстеп, файвстеп, левый поворот на поступательном боковом шаге, браш теп, наружный свивл, фор степ перемена, правый променадный поворот, открытый променад назад, виск)

В) Венский вальс (левый поворот, перемена с правого на левый поворот, перемена с левого на правый поворот)

Г) Квикстеп (бегущее окончание, левый пивот, бегущий зиг-заг, перемена направления, кросс свивл, бегущий правый поворот, телемарк, импетус поворот, четыре быстрых бегущих шага, типл шассе влево, В-6, двойной левый спин)

Д) Самба (закрытые роки, корта джака, самба локи, мэйпоул, открытые роки, коса, аргентинские кроссы, раскручивание от руки, поворот на трех шагах, роки назад)

Е) Ча-ча (правый волчок, турецкое полотенце, левый волчок, раскрытие из левого волчка, алемана, спираль, лассо, локон, кубинский брейк в открытой позиции, кубинский брейк в открытой ОПП)

Ж) Румба (основное движение, плечо к плечу, поступательный ход вперед и назад, поворот на месте влево и вправо, поворот под рукой влево и вправо, чек, рука в руке, алемана, веер, клюшка, правый волчок, раскрытие вправо, закрытый хип твист, открытый хип твист, кукарача, спираль, боковой шаг, фехтование, аида, кубинские роки, локон)

З) Джайв (хлыст с откидыванием, ход, простой спин, хлыст с двойным кроссом, раскручивание от руки, флики в брейк, перекрученная перемена мест слева, цыплячий ход, левый хлыст, испанские руки)

По хореографии:

- Владеть своим телом (растяжка «шпагаты», «мостик» и т.д.);
- Исполнять танцы проученные на этом этапе;
- Ориентироваться по направлениям в зале.

Физическая подготовка

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, хореографические и гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи

технической подготовки. Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение, а также скоростно-силовой выносливости. На начальном этапе - совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами соревновательной программы и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

Техническая подготовка. Основой технической подготовки танцоров является обучение Латиноамериканской программы бальных танцев «Д» класса: ча-ча-ча, самба, румба, джайв; европейской программы бальных танцев «Д» класса: медленный вальс, венский вальс, танго, квикстеп.

Важным разделом подготовки юных спортсменов в учебно-тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении координационно сложных элементов, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность. В начале учебного года рекомендуется проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования планируются на конце учебного года.

Хореографическая подготовка. Цель – развивать творческие способности юных танцоров, которые помогут воплощать на паркете с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер каждого отдельного танца соревновательной программы. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей. К основному содержанию раздела является:

- Партерная гимнастика. Проучивание силовых упражнений на различные группы мышц. Добавление различных видов растяжки для дальнейшего развития эластичности тела ребёнка,

- Растяжка. Более интенсивные тренировки, для наработки выносливости. Проучивание более сложных упражнений и комбинаций для координации движения танцора.

- Танцевальные элементы. Комбинации в которых максимально задействованы все группы мышц, а так же добавление характерных танцев («Восточный танец», «Давайте дружить», «Кантри»).

- Элементы классического танца. Работа у станка и на центре, помогает дополнительно развить баланс, устойчивость и более правильную и красивую постановку корпуса.

- Тренаж.

Теоретическая подготовка. Для теоретической подготовки на данном этапе отводится специальное время, вне тренировочных занятия, на которых осуществляется беседы и видеопросмотры материалов соревнований, конкурсов и семинаров разного уровня - от городского до чемпионата мира.

3.8. Восстановительные мероприятия

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.

Планируются восстановительные мероприятия на трех уровнях: основном, оперативном и текущем.

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

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

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

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

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов. В учебно-тренировочном процессе активно следует применять дополнительные гигиенические средства восстановления в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осеннее-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

3.9. Психологическая подготовка

В период обучения в учебно-тренировочных группах, когда обучающиеся активно участвуют в соревнованиях, главная задача психологической подготовки состоит в выявлении и совершенствовании свойств личности и качеств, способствующих эффективной подготовке спортсмена к ведению соревновательной борьбы, отличающейся высокой психологической напряженностью. Тренировка должна быть максимально приближена к условиям соревнований, предполагать преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Необходимо уделять большое внимание планомерной работе над психомоторными, интеллектуально- познавательными и эмоционально-волевыми проявлениями занимающихся. Эффективность их применения определяется знанием индивидуальных особенностей спортсмена, характера качеств и свойств личности в условиях тренировки, соревнований, быта и т.д. В процессе обучения формировать адекватную самооценку (оценка соответствующая реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности). Отработка умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

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

3.10. План антидопинговых мероприятий

План антидопинговых мероприятий включает в себя:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах;
- проведение инструктажа среди тренеров о недопустимости использования допинговых средств, предупреждение под роспись об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- тренерам довести до сведения своих спортсменов данный инструктаж, разъяснить какой вред здоровью приносит применение запрещенных субстанций;
- ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу);
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с допинговыми нарушениями он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных

препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

3.11 Судейская и инструкторская практика.

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка учащихся к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

В процессе планирования содержания судейской и инструкторской подготовки следует исходить из теоретического раздела и уровня подготовленности занимающихся. Для повышения инструкторской подготовленности занимающихся на этапе УТ тренер-преподаватель обучает занимающихся методикам проведения разминки или подготовительной части занятия в целом. С этой целью необходимо уделять внимание методам наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Также необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале.

4. КОНТРОЛЬ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

В процессе реализации программы предполагается использовать следующие виды контроля: педагогический и врачебный.

Педагогический контроль

Педагогический контроль предполагает проведение диагностики деятельности занимающихся в учебно-тренировочном процессе с учетом уровня их подготовленности и возраста. В тренировочном процессе контроль осуществляется по разделам:

1. За отношением занимающихся к тренировкам;

2. За используемыми средствами тренировки;

3. За эффективностью средств тренировки;

Физическая, специальная, техническая подготовка оцениваются с помощью метода тестирования (приложение). Оценка тактической подготовки осуществляется по эффективности выступлений спортсменов на соревнованиях. Психологическая подготовка - через мотивацию, через эмоциональное состояние перед стартами, используя для этого метод наблюдения за занимающимися. Уровень теоретической подготовленности оценивается по результатам бесед с занимающимися по основным темам содержания теоретической подготовки на данном этапе.

Педагогический контроль в соревновательный период предполагает:

1. За отношением занимающихся к соревнованиям (дисциплина, активность до, во время и после соревнований);

2. За переносимостью соревновательных нагрузок (внешние признаки, жалобы, раздражительность,

3. За выполнением установки тренера (выполнение всех элементов Программы).

4. За техническими показателями.

Преимущественная направленность тренировочных нагрузок оценивается по ЧСС.

Основным методом педагогического контроля является тестирование занимающихся. С этой целью используются контрольные упражнения, представленные в приложении.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места	Прыжок в высоту с места

	(не менее 20 см)	(не менее 15 см)
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверху в замке. Отведение рук назад (не менее 15 градусов)	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверху в замке. Отведение рук назад (не менее 30 градусов)
Вестибулярная устойчивость	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 4 секунд)	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 5 секунд)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз)
	Приседание за 1 мин (не менее 46 раз)	Приседание за 1 мин (не менее 42 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Теоретическая подготовка	балл	балл
Танцевально-двигательная подготовка (или техническое мастерство)	Последовательное исполнение в паре 4-х танцев (по 2 минуты каждый)	

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (спортивная специализация)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 70 прыжков за минуту)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 60 прыжков за минуту)
	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3*10м (не более 13 сек.)	Челночный бег 3*10м (не более 13,5 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)

Силовые качества	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 35 раз за 1 минуту)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 20 раз за 1 минуту)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 минут)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 минут)
Танцевально-двигательные качества (или техническое мастерство)	Обязательная техническая программа (Последовательное исполнение в паре 5-ти европейских и 5-ти латиноамериканских танцев (по 2 минуты каждый))	
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Васильева, Т.К. Секрет танца: Методическое пособие / Т.К. Васильева. – СПб.: “Диамант”, ООО “Золотой век”, 1997 г.
2. Весновский, Л.Д. Бальный танец от А до Я: Справочник терминов, понятий, определений / Л.Д. Весновский. – Новосибирск: ЦЭРНС, 1997 г. – 40 с.
3. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Гай Говард. – М.: «Артис», 2003 г. – 255с.
4. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Уолтер Лэрд. – Часть I. – М.: «Артис», 2003 г. – 179с.
5. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер с англ. А. Белгородцева / Уолтер Лэрд. – Часть II.– М.: «Артис», 2003 г. – 243с.
6. Лэрд Уолтер. Техника европейских танцев
7. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев: Часть первая. Квикстеп / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993 г. – 49с
8. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Часть вторая. Медленный вальс / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993 г. – 55с.
9. Мур Алекс. “Техника бальных танцев”
10. Основы латиноамериканских танцев. – Томск: Издательство “Артис”, 1997 г. – 480 с.
11. Семенова, Е.Н. “Серия внутренних конкурсов” // спортивные танцы, Бюллетень № 2(4). – М.: РГАФК, 2004 г. – 54с.
12. Спортивные танцы: Правила соревнований. – М.: [б.и.]. – 1996 г.
13. Спортивно – танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах: (метод. материал для студентов ин-тов физ. культуры) / сост.: А.В. Машков, А.М. Машкова. – М.: ФОН, 1996 г. – 30с.

- 14.** Федерация Танцевального Спорта России. Сборник нормативных документов. Правила соревнований по спортивным танцам. – М.: ЗАО ФИД «Деловой экспресс», 2001 г.
- 15.** Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом.
- 16.** Система скейтинг на турнирах по бальным танцам и танцевальному спорту.