

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 года



ПРОГРАММА

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

Направленность: *спортивная*
Уровень программы: *оздоровительный*
Возраст обучающихся: *6-18 лет*
Срок реализации программы: *1 год (312 часов)*

Разработчики:
Заместитель директора
по УВР Поскоркова И.Ю.
руководитель физического
воспитания Никитин С.К.
тренера – преподаватели
отделения танцевального спорта:
Черняков И.В.
Осипян М.С.
Шафигуллин Ф. М.

г. Самара

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танцевальный спорт – искусство, любимое детьми. Умение чувствовать, понимать музыку и красиво двигаться – неотъемлемая часть общей культуры, к которой нужно приобщаться с юных лет.

Занятия бальной хореографией играют немаловажную роль в деле эстетического и физического воспитания детей. Это связано с многогранностью танцевального спорта, который сочетает в себе средства музыкального, пластичного, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

Экспериментально доказано, что занятия спортивными танцами, позитивно влияет на физическое развитие детей: вырабатывается правильная и красивая осанка, внешнему облику придается соразмерность и элегантность. Заметно улучшается координация движений. Дети начинают более ловко и красиво двигаться не только во время занятий, но и в быту.

Систематические тренировки и участие в турнирах делают детей более крепкими и выносливыми. В результате формирования знаний, умений и навыков основ бальной хореографии, у детей вырабатывается способность концентрации внимания, развивается память, что способствует общему развитию ребенка. Вместе с обучением танцу формируется вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару.

Одновременно закладываются навыки поведения в обществе, основы культуры общения и поведения в коллективе.

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность

Дополнительная общеобразовательная 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.);
- 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";
- 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;
- Приказом Минспорта России от 26.12.2014г. № 1077 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт»;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.

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

Программа рассчитана на детей, подростков с 6 до 18 лет.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий танцевальным спортом.

ЗАДАЧИ - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Педагогическая целесообразность программы объясняется выбором определенных принципов, форм и методов обучения.

Принципы обучения:

- Принцип научности
- Принцип связи обучения с практикой
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип наглядности
- Принцип сознательности и активности

Ожидаемые результаты по освоению программы:

Должны знать:

- как правильно растягиваться (теоретические аспекты);
- как работают мышцы и что такое центры «силы»;
- чем отличаются танцевальные программы;
- как правильно выполняются упражнения базового и начального уровня;
- базовые комплексы растяжки рук, ног и спины;

Должны уметь:

- правильно выполнять базовый и начальный уровень;
- уметь составлять комплексы по растяжке основных мышц тела человека;
- уметь составлять из базовых шагов простые танцевальные комбинации;
- правильно организовать рабочее пространство.

Система дополнительной общеразвивающей программы по танцевальному спорту представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Общеразвивающая образовательная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

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

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

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа подготовки по танцевальному спорту рассчитана на один год

- Спортивно-оздоровительной группе (СОГ);

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-18 лет. На этап СОГ зачисляются желающие заниматься танцевальным спортом. 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.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники танцевального спорта, выполнение контрольных нормативов.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

На период учебно-тренировочных сборов (в оздоровительно-спортивном

лагере) численность обучаемых в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с численностью обучаемых и режимами работы на этапах подготовки

1.1. ЭТАПНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ ПАРЦИАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	82/80
Специальная физическая подготовка (%)	
Техническая подготовка (%)	13/15
Теоретическая подготовка (%)	3/3
Контрольные испытания (%)	1/1
Соревнования (%)	-
Инструкторская и судейская практика (%)	-
Восстановительные мероприятия (%)	1/1

1.2. КОНТРОЛЬНО ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы
ОФП		
1	Челночный бег 3x10	норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории.
2	Подтягивание на перекладине	норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории.
3	Бег 1 км	норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории.
4	Бег 2 км	
5	Бег 3 км	
6	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории.
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории.
8	Прыжок в длину с места	норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории.

9	Теоретическая часть	балл
---	---------------------	------

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их отдыха или отпуска тренера-преподавателя.

2.1. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное, максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, специальной, теоретической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	6 лет	10-30	6	Выполнение нормативов по ОФП

2.2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Подготовку обучения СОГ можно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возраста спортсменов.

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

Через год тренировочных занятий на основании сданных контрольных нормативов могут быть зачислены в группу НП-1

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки спортсменов. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

2.3. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Содержание занятий	месяцы											Итого:	месяц Ы + 6 недел Ь	Всего часо в
	учебные часы на 46 недель													
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	46 нед.	VIII	
теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9		9
ОФП	18	22	21	23	18	19	21	21	16	22	20	221	30	251
ТП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		40	6	46
Контрольные испытания	3											3		3
Инструкторская и судейская практика														
Восстановительные мероприятия		1			1				1			3		3
соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий													
ИТОГО	26	28	26	28	24	24	26	26	22	26	20	276	36	312

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

<u>Раздел</u>	<u>Тема занятий</u>	<u>Всего часов</u>	<u>Теория</u>	<u>Практика</u>
1	Общая физическая подготовка	255	4	251
2	Специальная физическая подготовка	49	3	46
3	Контрольно-переводные испытания	4	1	3
4	Восстановительные мероприятия	4	1	3
Общее количество часов в год		312	9	303

*При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчета 46 недель занятий в условиях школы и в период летнего активного отдыха – 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы (также с элементами дистанционного обучения <http://dyussh7.ru/distantsionnoye-obuchenije>) и методические разработки по организации, проведению учебно-тренировочных занятий, медицинского и педагогического контроля.

3.1. 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 танцевального спорта и методики обучения.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.2.1. Общая 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.

3.2.2. Техническая подготовка

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.

3.2.3. 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, само массаж, 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.

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, 2015 г. – 40 с.
3. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Гай Говард. – М.: «Артис», 2013 г. – 255с.
4. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Уолтер Лэрд. – Часть I. – М.: «Артис», 2013 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, 2013 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», 2016 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.