

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

Принята
Педагогическим советом Школы
« 30 » августа 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ

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

Д.В. Правдин

« 01 » 09 20 18 года

ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЙ
ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»**

Этап спортивной подготовки:

от РФР до НП

Возраст обучающихся:

4-17 лет

Срок реализации программы:

1 год

Разработчик:

тренера – преподаватели

отделения по танцевальному спорту:

Черняков Илья Владимирович

г. Самара

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
	Пояснительная записка	3
1	Нормативная часть	4
1.1	Длительность этапов подготовки, минимальный возраст обучающихся, минимальное количество обучающихся на этапах – 5	4
1.2	Процентное соотношение видов подготовки на этапах	5
1.3.	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы на спортивно-оздоровительном этапе	5
2.	Учебный план	5
2.1.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	6
2.2.	Учебно-тематический план	6
2.3.	Годовой учебный план – схема годичного цикла подготовки	7
3.	Методическая часть	8
3.1	Теоретическая подготовка	8
3.2.	Практическая подготовка	8
3.2.1.	Общая физическая подготовка	9
3.2.2.	Техническая подготовка	9
3.2.3.	Восстановительные мероприятия	9-10
	Список литературы	11

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 и, 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 общеразвивающая программа по танцевальному спорту разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.

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 4 до 17 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;

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.

Набор и приём на отделение осуществляется приемной комиссией ДЮСШ путём сдачи нормативов по ОФП и СФП, в соответствии с положением о приеме на основании протокола приёмной комиссии.

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 многолетней спортивной подготовки по танцевальному спорту для ДЮСШ рассчитана на три основных этапа:

- Группа раннего физического развития (РФР)
- Спортивно-оздоровительной группе (СОГ);
- Группы начальной подготовки 1-го года обучения (НП-1);

В группы раннего физического развития зачисляются дети в возрасте 4-8 лет. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 9-17 лет. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься танцевальным спортом и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. 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

1.3. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

№ п/п	Нормативы
1	Отжимание (количество раз)
2	Прыжок в длину с места (см)
3	Бег 30 м (сек)

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.

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
РФР	Весь период	4-8 лет	10-15	2	Выполнение нормативов по ОФП
СОГ	Весь период	6-17 лет	10-30	6	Выполнение нормативов по ОФП
НП-1	Первый год	6 лет	10-26	6	КПН по ОФП, СФП для зачисление на этап НП-2

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от группы РФР до НП-2 года обучения можно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возраста спортсменом.

Каждый этап многолетней 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 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. Через год тренировочных занятий на основании сданных контрольных нормативов могут быть зачислены в группу НП-2

В учреждениях бюджетного типа часовая недельная нагрузка может быть сокращена на 25%, в зависимости от условий организации тренировочного процесса. В часовую нагрузку входит все рабочее время, проведенное с воспитанником на УТС, соревнованиях, спортивно-оздоровительных мероприятиях.

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 (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

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

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
теория	9
ОФП	221
ТП	40
Контрольные испытания	3
Восстановительные мероприятия	3
ИТОГО	276

2.3. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки 1-го года обучения:

Содержание занятий	месяцы											Ито-го	меся-цы + 6 неде-ль	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7			
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

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

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, 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.

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. Белогородского / Гай Говард. – М.: «Артис», 2013 г. – 255с.
4. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белогородского / Уолтер Лэрд. – Часть I. – М.: «Артис», 2013 г. – 179с.
5. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер с англ. А. Белогородцева / 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.