

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА**

Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Специализированная детская юношеская школа олимпийского резерва №35»

Рассмотрено:

На Педагогическом совете

БУ ДО города Омска

«СДЮСШОР № 35»

Протокол № ____

« ____ » _____ 2015 г.

Утверждаю:

Директор БУ ДО города
Омска «СДЮСШОР № 35»

_____ К.В. Мельников

Приказ № ____

« ____ » _____ 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по танцевальному спорту**

Срок реализации программы 10 лет

Рецензенты

Первушина Е.Н., -
Заместитель директора
«СДЮСШОР № 35»
БУ ДО города Омска

Клецов К.Г. –к.п.н.
Заведующий кафедрой
«ТиМ гимнастики и режиссуры»

Авторы-сост.:

Мельникова Ю.А.- канд.пед.наук.,
доцент ФГ БОУ ВПО «СибГУФК»

Омск 2015

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по фигурному катанию на коньках (далее программа) направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в танцевальном спорте); подготовку одарённых обучающихся для освоения программы спортивной подготовки.

Программа разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

-Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273);

-Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 № 329-ФЗ);

-Приказа Минобрнауки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);

-Приказа Минспорта России «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» (от 12.09.2013 г. № 730);

-Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);

-Постановления главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Устава БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 35» (от 02.10.2013 г. Приказ № 335);

- Методические рекомендации по спортивной подготовке в Российской Федерации» (от 12.05.2014 г.).

С целью обеспечения преемственности и непрерывности содержания обучения по программе в процессе подбора основных дидактических единиц опирались на:

-Федеральный стандарт спортивной подготовки по танцевальному спорту.

Программа рассчитана на детей и подростков, которые в период обучения овладеют техникой спортивного танца, получают представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений, выразительность, легкость, сила, грация, приобретут общую эстетическую и танцевальную культуру, соревновательный и инструкторский опыт.

Актуальность программы заключается в необходимости переосмысления содержания обучения и тренировки в танцевальном спорте, направленного на формирование у обучающихся не только основ танцевальной культуры, но и навыков профессиональной деятельности в танцевальном спорте.

Новизна программы обуславливается ее интеграцией содержания и организационно-методических условий реализации, характерных для образовательных организаций дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта города Омска, и Федеральных государственных требований и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

В процессе определения содержания и методического обеспечения программы учитывает:

-требования Федерального стандарта спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках;

-возрастные и индивидуальные особенности обучающихся города Омска.

Целью программы является создание условий для формирования и развития спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании в процессе углубленных занятий танцевальным спортом.

Задачи программы:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. Формирование знаний о теории и методике физической культуры и спорта, расширение двигательного опыта.
3. Формирование техники танцевального спорта.
4. Развитие физических качеств, способствующих повышению физической и функциональной подготовленности детей.
5. Освоение этапов спортивной подготовки для дальнейшего обучения по программе спортивной подготовки.
6. Развитие личностных качеств (организованности, взаимопомощи, ответственности, настойчивости, самостоятельности), культуры поведения и общения с тренером-преподавателем и со сверстниками.
7. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в танцевальном спорте.
8. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,

укрепление здоровья и организация досуга обучающихся.

9. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

В основе решения поставленных задач, лежит выведение обучающихся на высокий уровень спортивных достижений, выполнения требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

Содержание программы представляет собой образовательный и тренировочный процесс, направленный на достижение результатов предметных областей и общей физической подготовке, специализированной подготовке в танцевальном спорте, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

Сроки реализации программы составляют 10 лет и осуществляются на следующих этапах обучения:

- начальная подготовка – до 3 лет;
- тренировочный этап – до 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям танцевальным спортом;

- повышение уровня физической подготовленности и укрепление здоровья обучающихся;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- овладение основами техники танца (европейской и латиноамериканской программ; освоение ритма; фигур «Е» класса).

Тренировочный этап (базовой подготовки и спортивной специализации):

Основной целью на данном этапе является совершенствование полученных навыков на этапе НП, а также участие в спортивных соревнованиях разного уровня.

- повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях различного уровня;

- углубленное изучение основных элементов техники исполнения фигур спортивных танцев (Самба, Ча-ча, Джайв, Медленный вальс, Румба, Пасодобль, Танго, Медленный Фокстрот);

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Завершающим этапом обучения по программе является этап совершенствования спортивного мастерства, на который зачисляются учащиеся успешно прошедшие обучение на тренировочном этапе, сдавшие КПН и выполнившие требования спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

Начало занятий в группах совершенствования спортивного мастерства знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства.

Основная цель этого этапа - достижение максимально возможных спортивных результатов на всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Основными задачами на данном этапе являются:

- сохранение здоровья обучающихся;
- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований спортивных сборных команд России;
- прочное овладение базовой техникой танцевального спорта;
- закрепление и усовершенствование навыков актерского мастерства;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта:
- поддержание высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских, международных официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.
- овладение основами судейства.

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на один год.

Набор и прием на отделение (по этапам подготовки) осуществляются приемной комиссией БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 35» по письменному заявлению родителя (законного представителя) на основании медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося, в соответствии с результатами вступительных испытаний общей физической подготовленности.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится, на данном этапе продолжают обучение обучающиеся прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности обучающихся. Для перевода из одной группы в другую обучающиеся сдают установленные нормативы по каждой предметной области.

Перевод обучающихся осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, составляет 7-15 лет. Минимальный возраст для зачисления – 7 лет.

Форма организации образовательной деятельности по программе – занятия в группе по этапам подготовки (обучения) с постоянным составом обучающихся.

Формы и режимы занятий:

1. Формы организации тренировочного процесса по программе:

-тренировочные занятия с группой, подгруппой;

-теоретические занятия;

-тренировочные сборы (не менее одного раза в год, продолжительностью от 14 до 21 дня);

-самостоятельные занятия;

-участие в соревнованиях и др. мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование, промежуточная и итоговая аттестация.

2. Режимы занятий: программа рассчитана на 46 недель в условиях БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 35» и дополнительно 6 недель по индивидуальным планам учащихся в период летнего отдыха (табл.1).

В каникулярное время могут быть организованы в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным или с круглосуточным пребыванием, как на своей базе, так и на базе загородных оздоровительных лагерей или по индивидуальным планам обучающихся в период активного отдыха.

Таблица 1

Комплектование группы для занятий по программе

Этап подготовки	Продолжительность	Наполняемость группы (чел)		Продолжительность одного занятия (академ. час)	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
		Минимальный состав	Максимальный состав			
Этап начальной подготовки	1 год	14	25	2	6	276
	2 год	14	20	2	8	368
	3 год	14	20	2	8	368
Тренировочный этап (базовая подготовка)	1 год	8	14	3	12	552
	2 год	8	14	3	12	552
Тренировочный этап (спортивная специализация)	3 год	6	12	3	18	828
	4 год	6	12	3	18	828
	5 год	6	12	3	18	828
Совершенствования спортивного мастерства	1 год	1	10	4	24	1104
	2 год	1	10	4	24	1104

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная

продолжительность занятия не должна превышает 8 академических часов.

Таблица 2

Учебный план занятий
(на 46 недель занятий и 6 недель тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и в период активного отдыха)

№ п/п	Наименования разделов	Всего часов	Этапы									
			Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства	
			1	2	3	БП 1	БП 2	СС 3	СС 4	СС 5	1	2
1	Теория и методика физической культуры и спорта	571	27	37	37	57	57	82	82	82	55	55
2	Общая физическая подготовка	1122	70	92	92	116	116	166	124	124	111	111
3	Избранный вид спорта : -специальная физическая подготовка; -специально-техническая подготовка	3684	124	166	166	233	233	332	374	374	608	608
4	Хореография	1479	41	55	55	115	115	166	166	166	220	220
5	Самостоятельная работа обучающихся		14	18	18	55	55	82	82	82	110	110
Всего часов		6856	276	368	368	576	576	828	828	828	1104	1104

При разработке учебного плана учитывались основные требования по возрасту, объёму тренировочной работы по всем предметным областям: тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся, теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, хореография, самостоятельная работа обучающихся.

В учебном плане предусматривается следующее соотношение объемов:

- 5-10% - теоретическая подготовка;
- 15-25% - общая и специальная физическая подготовка;
- 20-25% - акробатика и (или) хореография;
- 45% - избранный вид спорта;
- 10%-самостоятельная работа обучающихся.

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам и видам работы (в %)

№ п/ п	Наименования разделов	Этапы обучения										
		Начальный этап			Тренировочный этап					Совершенствования спортивного мастерства		
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5
2	Общая физическая подготовка	25	25	25	20	20	20	15	15	10	10	10
3	Хореография	15	15	15	20	20	20	20	20	20	20	20
4	Избранный вид спорта	45	45	45	40	40	40	45	45	55	55	55
5	Самостоятельная работа обучающихся	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10

Обучающиеся, принимают участие в спортивных соревнованиях в соответствии с планом мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях (табл.4).

Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по танцевальному спорту

Виды соревнований	Этапы и годы обучения		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Совершенствования спортивного мастерства

	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Контрольные	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2
Отборочные	-	2	2	4	4	6	6	6	6	6
Основные	-	2	2	4	4	4	4	4	6	6

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Содержание и методика обучения по предметным областям, этапам и периодам подготовки.

Содержание разделов программы определено по основным разделам, отражающие предметные области и особенности тренировочной деятельности на этапах подготовки.

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта составляет основу теоретической и практической подготовки в рамках освоения теоретических знаний, практических умений осуществлять судейство в теннисе и строить тренировочное занятие.

1.1. Физическая культура и спорт в современном обществе. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности. Роль физической культуры в воспитании личности человека. Спорт и физическая культура.

1.2 История танцевального спорта. Зарождение вида спорта. Развитие танцевального спорта в мире и России. Достижения танцоров России на мировой арене. Танцы народов мира разных времен, их связь с укладом жизни людей разных исторических эпох. История развития танцевального костюма. Актерское мастерство танцора. Жесты и мимика, эмоциональное исполнение танца. Международные сообщества, ассоциации. Российская федерация танцевального спорта. Лучшие танцоры мира и России. Результаты и анализ выступлений спортивных сборных команд России на спортивных соревнованиях.

1.3. Танцевальный спорт, как вид спорта. Терминология и судейство в танцевальном спорте. Правила соревнований. Культура взаимоотношений в паре. Совместное творчество в паре. Выработка танцевального имиджа (костюм, прически, макияж и т.д.) Дисциплина и посещаемость занятий. Требования к оборудованию, инвентарю и экипировке танцоров.

1.4. Правила соревнований по танцевальному спорту. Положение о соревновании. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Антидопинговые правила.

1.5. Основы спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и

специальной подготовки. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки.

1.6. Методика тренировочного занятия в танцевальном спорте. Формы организации спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

1.7. Личная гигиена спортсмена. Понятия о гигиене, личной гигиены человека и спортсмена. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

1.8. Общие представления о функциях и системах человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

1.9. Основы спортивного питания. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

1.10. Режим дня спортсмена. Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых.

1.11. Здоровый образ жизни. Основные понятия. Составляющие ЗОЖ. Характеристики соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития танцора. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

1.12. Техника безопасности на занятиях танцевальным спортом. Безопасность и ее значение в процессе занятий спортом. Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и

противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

1.13. Самоконтроль в процессе занятий танцевальным спортом. Значение самоконтроля в процессе спортивной подготовки. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Самоконтроль в процессе тренировочного занятия. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле.

1.14. Методика развития физических качеств. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятия выносливости, её виды и показатели.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Изложение программного материала по разделу носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач с учётом этапа подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма учащегося.

Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

Задачами ОФП на всех этапах подготовки являются:

- 1) Обучение комплексам физических упражнений, необходимых для развития основных физических качеств.
- 2) Развитие основных физических качеств (гибкости, скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий танцевальным спортом.
- 3) Укрепление здоровья, формирование опорно-двигательного аппарата, профилактика различных заболеваний.
- 4) Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

Этап начальной подготовки. На этом этапе подготовки следует обратить внимание на развитие максимальной частоты движений, как у мальчиков, так и у девочек. Также необходимо акцентировать внимание на развитие следующих физических качеств:

- быстроты движений;
- координационные способности (быстрота реагирования, пространственная ориентация, способность к перестроению двигательных действий и ритмическим способностям).
- силовой выносливости (динамической).

Вместе с тем, тренеру-преподавателю также следует развивать гибкость, скоростно-силовые качества, общую выносливость, используя подвижные игры.

На тренировочном этапе следует продолжать развивать физические качества, соответствующие предыдущему этапу обучения. Однако необходимо кроме подвижных игр добавлять общеразвивающие упражнения на развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

К таким упражнениям относятся:

- различные виды бега и прыжков;
- упражнения с собственным весом;
- упражнения со жгутом и скакалкой;
- динамической и статической растяжки;
- акробатические упражнения;
- упражнения с мячом и др.

На этапе совершенствования спортивного мастерства следует развивать следующие физические качества и способности:

- силу;
- скоростно-силовые качества;
- выносливость (аэробная, гликолитическая);
- координационные способности.

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки:

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки 16 одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для мышц ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки».

Эстафеты: комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Специально-подготовительные упражнения, включающиеся в раздел ОФП:

Упражнения для развития гибкости: упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения с преодолением веса и сопротивления партнера: переноска и перекладывание груза, упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес».

Упражнения для развития общей выносливости: Бег равномерный и переменный на 300 м, 500 м (для групп НП), 800 м, 1000 м (для групп Т и ССМ). Кросс для девочек от 800 до 1500 (для групп НП) от 1500м до 3000м (для групп Т и ССМ), для мальчиков от 1000 до 2500м. (для групп НП), от 2500 до 5000м. (для групп Т и ССМ). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут (для групп НП), от 30 минут до 1 часа (для групп Т и ССМ). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции 1-3км (для групп НП) 3-10 км на время (для групп Т и ССМ). Туристические походы.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) является обязательным разделом программного материала, начиная с тренировочных групп после целенаправленного развития основных физических качеств и освоения технических элементов танцевального спорта.

Задачами СФП являются:

1. Обучение технике соревновательных упражнений.
2. Совершенствование специальных физических качеств.
3. Совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений.

Содержание раздела СФП включает общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка для танцоров всех специализаций направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

Совершенствование техники исполнения европейской, латиноамериканской программ и двоеборья в соответствии с требованиями правил соревнований «по классу» или в «открытом классе».

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к соревновательным. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства танцоров значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; средств, срочной информации.

Обязательным компонентом подготовки юных танцоров являются спортивные соревнования.

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения. Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий. Пассивная тактика – заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями. Принципы разработки тактического плана.

Знать своих соперников:

- у кого можно выиграть;
- против кого шансов нет;
- кто из соперников равного уровня.

Раздел 5. Хореографическая подготовка.

Одним из видов подготовки спортсменов в танцевальном спорте является хореография (или хореографическая подготовка). Ее содержание - система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов, а также на расширение арсенала их выразительных средств.

Хореография - одно из важных средств эстетического воспитания. Занимаясь хореографией, спортсмены соприкасаются с различными видами искусства. Например, музыка на занятиях хореографии знакомит их с основами

музыкальной грамоты. Спортсмены должны выполнять движения в соответствии с ритмом, темпом и характером музыкального сопровождения. Занятия хореографией развивают также творческие способности спортсменов. Воспитывается ощущение красоты движений, их гармонии с музыкой, формируется способность передавать в движениях определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Все это позволяет создавать художественный образ при выполнении соревновательных упражнений.

Занятия хореографией способствуют решению образовательных задач. Так, расширяется объем двигательных умений и навыков за счет движений классического, историко-бытового, народно-характерного и современного танцев.

Кроме того, в сложно-координационных видах спорта (именно такими являются танцы) хореографическую подготовку относят к разделу специальной физической подготовки: в занятиях хореографией развиваются такие физические качества, как гибкость, координация движений, выносливость, улучшаются показатели скоростно-силовых качеств, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Формируются гармония различных танцевальных вариаций, высокое качество и эстетика исполнения соревновательных программ. Но все это возможно только при наличии методики, учитывающей логически обоснованную последовательность обучения.

Значение хореографической подготовки танцоров возрастает с каждым годом, тем более, что постоянно увеличивается динамика исполнения соревновательных программ, а это диктует необходимость как совершенствования технического мастерства спортсменов-танцоров, так и повышение уровня развития их физических качеств, в том числе специальной выносливости.

Основой хореографической подготовки танцоров является хореография в самом объемном своем понимании с использованием разнообразных средств танцевального искусства. Хореографическая подготовка в спортивных танцах базируется, главным образом, на основе классического танца.

Введение партерного экзерсиса рекомендуют самые различные авторы, особенно на этапе начальной подготовки. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии решить сразу три задачи: повысить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног и эластичность стоп. Кроме того, при использовании упражнений данной группы активно развивается гибкость.

Для повышения уровня хореографической подготовленности спортсменов-танцоров следует использовать средства современного танца,

способствующие развитию выразительности, что особенно актуально для танцоров, выступающих в латиноамериканской программе.

Так, движения танца-модерн учат красноречивому жесту, его свободе и раскрепощенности. При выполнении движений данной группы развивается равновесие. Танцоры, использующие в своей подготовке элементы танца-модерн, обладают яркой индивидуальностью исполнения. Выполнение движений джаз-танца учит спортсмена прислушиваться к своему телу и точно управлять им в зависимости от поставленных задач, что положительно сказывается на решении задач технической подготовленности спортсмена. Кроме того, упражнения данного раздела хореографии позволяют активно воспитывать такое многоструктурное физическое качество, как координационные способности.

Важным для спортсменов-танцоров является изучение такого технического приема джаз-танца, как изоляция. При выполнении движений с использованием данного приема изолируются отдельные центры и ареалы центров.

В джаз-танце существуют и другие технические приемы, такие, как мультипликация, координация (два способа: параллелизм и оппозиция) и др. Все эти приемы необходимо изучать на занятиях хореографией.

Важными средствами хореографической подготовки являются движения народно-характерного танца. Этот танец наиболее интересен тем, что позволяет выделить черты, формирующие различные национальные стили.

Раздел историко-бытового танца учит четко улавливать и передавать в движении дух той или иной эпохи. Начинать заниматься данным разделом хореографии необходимо уже с юными танцорами, чтобы приучать их:

- 1) к освоению площадки;
- 2) правдивой манере поведения;
- 3) двигаться в разных темпах и ритмах.

Проводя занятия со старшими спортсменами, необходимо требовать от них точной передачи манеры исполнения танцев различных эпох.

С помощью хореографии решается целый комплекс задач, связанных с подготовкой спортсмена:

- всестороннее и гармоничное развитие спортсмена;
- совершенствование его технической подготовленности;
- повышение уровня развития физических качеств: координационных способностей, гибкости, быстроты, силы, выносливости;
- формирование осанки;
- воспитание эстетических и творческих способностей; развитие индивидуальности, танцевальности, пластичности, выразительности и культуры движений; артистичность исполнения спортивных программ.

Раздел 6. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, спортивных соревнований, контрольных

испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так 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 само регуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности танцоров различной квалификации к спортивным соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера танцора, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.

В период обучения в спортивной школе спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству спортивных соревнований.

Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочных занятиях и вне их.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены должны овладеть принятой в танцевальном спорте терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки, анализировать технику выполнения движений танцевального спорта.

На тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила спортивных соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов спортивных соревнований.

Все обучающиеся должны освоить практические навыки учебной работы и судейства соревнований.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- иметь представление о содержании положения о соревновании;
- знать основные правила соревнований;
- получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;
- участвовать в судействе соревнований в разном статусе;
- знать принципы жеребьевки.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор - общественник» и «Судья по спорту».

На этапе совершенствования спортивного мастерства каждый обучающийся спортивной школы должен пройти семинар по подготовке судей по спорту. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по спортивной школе.

Раздел 8. Медицинское обследование в процессе обучения по программе осуществляется:

-периодические медицинские осмотры и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется во врачебно-физкультурном диспансере на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий;

-углубленное медицинское обследование обучающихся, начиная с тренировочного этапа, не менее двух раз в год;

-дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

-врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий с целью определения индивидуальной реакции учащихся на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Раздел 9. Организация и методические указания по проведению тестирования. Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для юных фигуристов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий. Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов. По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок. Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Раздел 10. Учебно-тренировочные сборы. Учебно-тренировочный сбор длится минимум один раз в год от 14 до 21 дня, без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно. 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 в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Для эффективности УТС, тренерам-преподавателям рекомендовано проводить их за пределами города (загородные, зарубежные детские лагеря, походы и т.п.).

Раздел 11. Восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – это неотъемлемая составная часть системы спортивной подготовки, связанная с тренировочными нагрузками и соревновательной деятельностью. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями учащихся, этапом обучения (подготовки), задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основным путем оптимизации восстановительных процессов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе – это рациональная тренировка и режим учащихся, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

С постепенным увеличением тренировочных нагрузок на этапах углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства необходимо использование специальных восстановительных мероприятий: педагогических, психологических, гигиенических и медико-биологических.

Педагогические мероприятия предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические мероприятия предполагают обучение спортсменов приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.: психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.); психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна- отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Раздел 12. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях является одной из важнейших частей процесса обучения по программе, в связи с тем, что соревновательная деятельность - одно из главных направлений

спортивной подготовки танцора, являясь комплексным показателем всей работы спортсмена и его тренера-преподавателя. Поэтому этому виду деятельности отводится достаточно много времени и процентного соотношения в общей системе подготовки.

Раздел 13. Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам.

Задачи самостоятельной работы:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся.
2. Повышение уровня теоретической, технико-тактической подготовленности.
3. Развитие самостоятельности, инициативности обучающихся.

Эта работа спортсменов включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований. Данная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.

Особое внимание в процессе определения самостоятельной работы необходимо обратить внимание на развитие различных сторон подготовленности обучающихся с учетом ее неравномерности. Так как в одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию, уровню спортивной квалификации и т.д.

Раздел 14. Требования техники безопасности в процессе реализации программы:

- перед началом занятий проводится тщательный осмотр места проведения занятия (убедиться в исправности инвентаря и оборудования, оценить соответствие санитарно-гигиеническим требованиям);
- проводить инструктажи по безопасности обучающихся: вводный (проводится один раз для впервые зачисленных обучающихся) и инструктаж на рабочем месте (первое занятие в учебном году);
- обучать обучающихся безопасным приемам выполнения упражнений, следить за соблюдением мер безопасности;
- в процессе проведения занятий соблюдать дидактические принципы (доступности и последовательности) и обеспечивать страховку.

В процессе реализации программы следует обратить внимание на рекомендуемый объем максимальной тренировочной нагрузки с учётом каждого этапа обучения (подготовки) по программе (табл.1)

Раздел 15. Материально-техническое обеспечение программы.

Для спортивной подготовки танцоров и проведения спортивных соревнований должны быть: специализированный зал спортивного танца и малый тренировочный зал.

В случае отсутствия одного или обоих залов арендовать залы в районных и муниципальных культурных учреждениях, и спортивных объектах.

Для подготовки спортсменов по танцевальному спорту, соревнований, показательных выступлений также могут использоваться демонстрационные танцевальные залы дворцов спорта, а также все необходимые обслуживающие помещения (артистические уборные, раздевалки и т.д.), имеющиеся в их составе.

Для подготовки спортсменов по танцевальному спорту, командных сборов и тренировок также могут использоваться танцевальные залы, залы художественной гимнастики ФОК и СОК, государственных бюджетных образовательных учреждений, районных и городских клубов культуры при наличии соответствующей материально-технической базы.

Таблица 5

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Скакалка гимнастическая	штук	14
2	Палка гимнастическая	штук	14
3	Утяжелители для рук	комплект	14
4	Утяжелители для ног	комплект	14
5	Жилет с отягощением	штук	14
6	Пояс утяжелительный	штук	14
7	Музыкальный центр (на одного тренера)	штук	1
8	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	6
9	Зеркало 12 х 2 м	штук	1
10	Станок хореографический	комплект	1
11	Мат гимнастический	штук	14
12	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
13	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 – 5,0 кг	комплект	3
14	Стенка гимнастическая	штук	7
15	Обруч гимнастический	штук	14
16	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
17	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
18	Весы до 200 кг.	штук	1

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования к результатам освоения программы. По окончании процесса обучения у обучающихся будут сформированы знания, умения и навыки, которые будут являться основанием для перевода обучающихся на дальнейшее обучение по программе спортивной подготовки, а также результатом реализации программы.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню

подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области хореографии:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;

- навыки сохранения собственной физической формы;

- навыки публичных выступлений.

Промежуточная аттестация (после каждого этапа обучения) и итоговая аттестация.

По окончании каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, которая позволяет определить степень освоения программного материала и дальнейшее обучение на следующем этапе обучения.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года после освоения учебного материала каждого этапа (этапа начальной подготовки, тренировочного базового этапа, тренировочного спортивной специализации).

Таблица 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Контрольное упражнение	Баллы	Мальчики	Девочки
		1 год	
<i>Скоростные качества</i>			
Бег 30 м. (с)	5	6,9 и ниже	7,2 и ниже
	4	7,0	7,3
	3	7,1	7,4
	2	7,2	7,5
	1	7,3 и выше	7,6 и выше
<i>Набрать не менее 3 баллов</i>			
<i>Скоростно-силовые качества</i>			
Прыжок в длину с места (см.)	5	115	110
	4	114	109
	3	113	108
	2	112	107
	1	111	106
<i>Набрать не менее 3 баллов</i>			
Прыжок вверх с места (см.)	5	20	15
	4	19	14
	3	18	13
	2	17	12
	1	16	11
<i>Набрать не менее 3 баллов</i>			

<i>Сила</i>			
Подъем туловища из положения лежа на спине	5	7	5
	4	6	4
	3	5	3
	2	4	2
	1	3	1
<i>Набрать не менее 3 баллов</i>			
<i>Гибкость</i>			
И.П.- стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	5	Не менее 15	Не менее 30
	4	10	25
	3	8	20
	2	6	15
	1	5	10
<i>Набрать не менее 3 баллов</i>			
Набрать не менее 15 баллов по всем видам упражнений			

Таблица 7

**Промежуточная аттестация при переходе на тренировочный этап
подготовки 1 года обучения**

Контрольные упражнения		Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Скоростные качества			
Бег 20 метров	5	4,5	4,8
	4	4,6	4,9
	3	4,7	5,0
	2	4,8	5,1
	1	4,9	5,2
<i>Набрать не менее 3 баллов</i>			
Прыжки с вращением скакалки вперед (кол-во прыжков за 1 мин.)	5	не менее 70	Не менее 60
	4	60	50
	3	50	40
	2	40	30
	1	30	20
<i>Набрать не менее 3 баллов</i>			
Координация			
Челночный бег 3x10м (сек)	5	13,0	13,5
	4	13,2	13,7
	3	13,4	13,9
	2	13,6	14,1
	1	13,8	14,3
<i>Набрать не менее 3 баллов</i>			
Скоростно-силовые качества			
Прыжок в длину с места (см.)	5	не менее 140	не менее 130
	4	139	129
	3	138	128
	2	137	127
	1	136	126
<i>Набрать не менее 3 баллов</i>			

Силовые качества			
Подъем туловища из положения лежа (количество раз в мин)	5	35	20
	4	34	19
	3	33	18
	2	32	17
	1	31	16
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 15 баллов			
Выносливость			
Непрерывный бег в свободном темпе не менее 10 мин.			
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	
Выполнение 3 юношеского спортивного разряда			

К концу обучения на 1 подэтапе 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 (дрэгхезитейшн, 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.

К концу 5 года обучения на этапе углубленной спортивной специализации учащиеся должны знать:

- Технику безопасности на паркете и на занятиях хореографии;
- Программу европейских и латиноамериканских танцев « С » класса (название движений);
- По каким критериям оценивать себя и других.

по хореографии

- Правильность и последовательность всех танцевальных элементов и движений на данном этапе;
- Название танцев и их содержание на данном этапе.

Должны уметь:

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

А) Медленный вальс (изогнутое перо, шассе с поворотом влево, изогнутый тройной шаг, виск влево, закрытое крыло, правая шпилька, наружный спин, лок с поворотом в боковой лок, левый фоллэвей и слип пивот, фоллэвейвиск, правый твист поворот, перекрученный лок с поворотом, двойной открытый

телемарк, фоллэвей правый поворот, бегущий спин поворот, двойной правый спин)

Б) Танго (форстеп с поворотом, виск влево, фоллэвейфорстеп, наружный спин, открытый телемарк, шассе, быстрый лок назад, быстрое шассе вправо, фоллэвей променад, правые спины, левый фоллэвей и слипивот, наружный свивл с поворотом влево, чейз)

В) Венский вальс (перемены назад)

Г) Медленный фокстрот (перо, изогнутое перо, ховер перо, перо окончание, тройной шаг, изогнутый тройной шаг, правый поворот, открытый правый поворот, открытый правый поворот из ПП, правый твист поворот, левый поворот, левая волна, перемена направления, импетус поворот, открытый импетус поворот, телемарк, открытый телемарк, правый телемарк, виск, плетение из ПП, правое плетение, правое фоллэвей плетение, слип пивот, топ спин, левый спин, ховер кросс, наружный свивл, ховертелемарк, фоллэвейвиск, виск влево, левый фоллэвей, правый зиг заг из ПП, плетение, перо назад, продолженная левая волна, правый ховертелемарк)

Д) Квикстеп (типси влево и вправо, быстрый открытый левый поворот, открытый импетус, ховер корте, кросс свивл, шесть быстрых бегущих шагов, лок с поворотом, правая шпилька, перекрученный лок с поворотом, румба кросс, фиш тэйл, дрег, бегущий спин поворот, наружный спин)

Е) Самба (локи с продвижением, крузадо ход и локи в теневой позиции, контр ботафого, правый ролл, карусель, круговая вольта в правой теневой позиции, вольта с одноименных ног, вольта с продвижением в теневой позиции, бег из променада в обратный променад, ритмическое баунс движение, смены ног)

Ж) Ча-ча (тайм степ в ритме гуапача, спиральный закрытый хип твист, спиральный открытый хип твист, следую за лидером, правый волчок, дробленный кубинский брейк в открытой ОПП, кросс бейсик с сольным поворотом дамы, дробленный кубинский брейк из открытой ОПП и ПП, раскручивание от руки, возлюбленная, продолженный круговой хип твист, способы смены ног)

З) Румба (альтернативное основное движение, раскрытие влево и вправо, кики ход вперед и назад, усложненное раскрытие, лассо, три алеманы, продолженный хип твист, продолженный круговой хип твист, три тройки, левый волчок, раскрытие из левого волчка, синкопированный кубинский рок, усложненный хип твист, скользящие дверцы)

И) Пасодобль (аппель, основное движение, на месте, шассе, перемещение, атака, разделение, плащ, променад, закрытие из променада, из променада в обратный променад, шестнадцать, большой круг, уклонение, левый

фоллзвей, открытый телемарк, смены ног, вариация левой ноги, удар шпагой, променадное звено, твист поворот, фоллзвей окончание к разделению, фреголина, альтернативное окончание в ПП, ля пасса, синкопированное разделение, бандерильи, твисты, плащ шассе, спины с продвижением из ПП, спины с продвижением из ОПП, испанская линия, дроби фламенко)

К) Джайв (перекрученный фоллзвей с откидыванием, ветряная мельница, закрученный хлыст, толчок левым плечом, смена мест справа налево с двойным поворотом, спин плечами, хлыст-спин, чаггинг, муч, катапульта, майамиспешиал)

по хореографии:

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

Таблица 8

**Промежуточная аттестация при переходе на тренировочный этап
подготовки 3 года обучения**

Контрольные упражнения		Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Скоростные качества			
Бег 20 метров	5	4,2	4,6
	4	4,3	4,7
	3	4,4	4,8
	2	4,5	4,9
	1	4,6	5,0
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки с вращением скакалки вперед (кол-во прыжков за 1 мин.)	5	не менее 100	не менее 90
	4	85	75
	3	70	65
	2	60	55
	1	50	45
Набрать не менее 3 баллов			
Координация			
Челночный бег 3x10м (сек)	5	12,8	13,0
	4	12,9	13,1
	3	13,0	13,2
	2	13,1	13,3
	1	13,2	13,4
Набрать не менее 3 баллов			
Скоростно-силовые качества			
Прыжок в длину с места (см.)	5	не менее 160	не менее 140
	4	159	139
	3	158	138
	2	157	137

	1	156	136
Набрать не менее 3 баллов			
Силовые качества			
Подъем туловища из положения лежа (количество раз в мин)	5	35	25
	4	34	20
	3	33	19
	2	32	18
	1	31	17
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 15 баллов			
Выносливость			
Непрерывный бег в свободном темпе не менее 10 мин.			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Выполнение III спортивного разряда			

Таблица 9

Промежуточная аттестация при переходе на этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения

Контрольные упражнения		Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Скоростные качества			
Бег 20 метров	5	3,8	4,4
	4	3,9	4,5
	3	4,0	4,6
	2	4,1	4,7
	1	4,2	4,8
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки с вращением скакалки вперед (кол-во прыжков за 1 мин.)	5	не менее 160	не менее 150
	4	150	140
	3	140	130
	2	130	120
	1	120	110
Набрать не менее 3 баллов			
Скоростно-силовые качества			
Прыжок в длину с места (см.)	5	не менее 200	не менее 175
	4	190	165
	3	180	150
	2	170	140
	1	160	130
Набрать не менее 3 баллов			
Силовые качества			
Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 1 минуту)	5	не менее 47	не менее 40
	4	40	30
	3	35	25
	2	30	20
	1	25	15

Набрать не менее 3 баллов			
Выносливость			
Бег 600 м	5	не более 2,05	не более 2,25
	4	2,20	2,30
	3	2,30	2,40
	2	2,40	2,50
	1	2,50	2,55
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 15 баллов			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

Итоговая аттестация проводится после окончания реализации программы, а именно после этапа совершенствования спортивного мастерства. Итоговая аттестация осуществляется по результатам контрольных испытаний общей и специальной физической подготовленности, тестирования теоретических знаний и практических умений. Обучающийся по каждому показателю должен набрать не менее 3 баллов. Обучающемуся, прошедшему все этапы обучения и успешно сдавшему контрольные испытания выдается свидетельство об успешном окончании программы.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

а) для тренера-преподавателя:

1. Танцы : Пер. со словен. / М. Загорц. – М. : Ижица, 2003. – 79 с.
2. Сборник нормативных документов по спортивным танцам. – М. : ФТСП, 2004. – 224 с.
3. Регаццони, Г. Бальные танцы : Пер. с фр. / Г. Регаццони, М. А. Росси, А. Маджони. – М. : БММ АО, 2001. – 191 с.
4. Пересмотренная техника европейских танцев / Перевод Ю. Пина. – Спб, Rest, 1993. – 184 с.
5. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев / Перевод Ю. Пина. – Спб., Rest, 1993. – 163 с.
6. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ [и др.], 2011. – 864 с.
7. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев : в 2 ч. : пер. с англ. / У. Лэрд. – М. : Артис, 2003. – Ч. 1 : Румба, самба. – 180 с. – (Соврем.бальный танец).
8. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев : в 2 ч. : пер. с англ. / У. Лэрд. – М. : Артис, 2003. – Ч. 2 : Пасодобль, ча-ча-ча, джайв. – 242 с. – (Соврем.бальный танец).
9. Лайред, У. Техника латинских танцев : Пер. с англ. / Под.ред. Л. Д. Весновского. – М., 2004.

10. Ганеева, М. А. Музыка, ритмика, бальный танец... Работа с детьми 5-7 лет / М. А. Ганеева // Материалы научно-методического совещания по проблемам развития спортивных танцев. – М., 1997. – 64 с.

11. Весновский, Л. Д. Бальный танец от А до Я : Справочник терминов, понятий и определений / Л. Д. Весновский. – Новосибирск : ЦЕРИС, 1997. – 40 с.

б) для детей и родителей:

1. Регаццони, Г. Бальные танцы : Пер. с фр. / Г. Регаццони, М. А. Росси, А. Маджони. – М. : БММ АО, 2001. – 191 с. : ил. – (Учимся танцевать).
2. Краткий словарь танцев / под ред. А. В. Филиппова. – М. : Флинта [и др.], 2006. – 272 с.
3. Весновский, Л. Д. Бальный танец от А до Я : Справочник терминов, понятий и определений / Л. Д. Весновский. – Новосибирск : ЦЕРИС, 1997. – 40 с.

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Танцевальный спорт [Электронный ресурс] / Dancesport. – М. – Режим доступа: <http://dancesport.ru/>– Загл. с экрана.
2. Официальный сайт союза танцевального спорта России [Электронный ресурс] / СТСП. – М. – Режим доступа: www.rusdsu.ru – Загл. с экрана.