

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» составлена на основании Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 07.06.2013г., далее – 329-ФЗ), в соответствии нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивных школ Республики Татарстан, с учетом авторской программы по спортивным бальным танцам разработанной в МАОУ ДОД «ДЮСШ «Титан» в 2007 году и типовых примерных программ по спортивным бальным танцам.

Искусство спортивного танца учит детей красоте и выразительности движения, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость. Благодаря систематическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального искусства бальной хореографии.

Обучающиеся за время обучения должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца - это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

Танцевальный спорт – относительно молодой вид спорта, так как официально был признан лишь в 90-ых годах 20 века. В силу выше названных обстоятельств, танцевальный спорт развивается эмпирически и в научно-методической литературе не представлено в полном объеме структура, содержание и методика подготовки спортсменов. Однако в современных условиях необходимо определить программно-нормативное содержание учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов в танцевальном спорте. Так как этого требует развитие спорта высших достижений не только в России, но и зарубежом. Поэтому разработка программы для ДЮСШ «Титан» по танцевальному спорту является актуальной и своевременной.

Танцевальный спорт - парный вид спорта. В процессе обучения предусматривается создание индивидуальных образовательных маршрутов для вновь создавшейся пары, с учетом разноуровневой подготовки партнеров.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися; содержание материала по физической, технической, теоретической, психологической подготовке, планы-графики распределения учебного материала; нормативные требования для перевода обучающихся на следующие этапы подготовки.

Актуальность: благодаря систематическим занятиям спортивным танцем обучающиеся не только знакомятся с основами танцевальной культуры, но и овладевают навыками профессиональной деятельности в танцевальном спорте.

Новизна: в данной программе представлен особый, более широкий комплексный подход к реализации цели и задач обучения, увеличен раздел хореографической подготовки, добавлены разделы по общефизической подготовке, воспитательной работе и т.д. В образовательном процессе применяются авторские методики, разработки, созданные на основе личного многолетнего опыта работы. Оригинальность подхода: обучающиеся овладевают навыками основополагающего принципа синтетического танцевального искусства, включая детальную предварительную работу с музыкальным материалом.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения для детей от 6 до 18 лет.

Цель – создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры, организация досуговой деятельности. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям спортом, подготовку к участию в соревнованиях по спортивным бальным танцам, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

1. Нормативная часть.

Организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ «Титан» осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения обучающимися тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач предусматривает:

- выполнение учебного плана;
- переводных (контрольных) нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие обучающимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- овладение основами техники танца;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Основное внимание обращается на общее развитие, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Продолжительность учебного года составляет:

- в спортивно-оздоровительных группах (от 4 лет и старше) - 52 недели.

Срок реализации программы 1 год.



Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, учебные, тренировочные, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в 1 смену с учетом режима работы и расписания в общеобразовательных школах:

смена с 15.00 до 20.00 часов,

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) - двух академических часов.

Продолжительность академического часа составляет:

- для обучающихся от 4 до 7 лет - 30 минут;
- - для обучающихся от 7 лет и старше – 45 минут.

Рекомендуемый режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа.

Обучение по программе «Общая физическая подготовка» осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Набор детей до 14 лет осуществляется согласно заявления родителей, подростков старше 14 лет, молодежи и взрослого населения – согласно заявления от своего лица, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья (допуск врача). Группы детей и подростков комплектуются с учетом того, что разница в возрасте детей одной группы не должна не превышает 3-лет.

Программный материал для всех возрастных групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.



Теоретическая подготовка: планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится **теоретическая подготовка** главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования обучающихся.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия – от 45 до 90 мин. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все обучающиеся группы читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики физической культуры и спорта с последующим общим их обсуждением.



Практический материал программы изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.


Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться ***физической подготовке***. Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий физической культурой.


При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для

мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Общеразвивающие упражнения, гимнастические упражнения, упражнения под музыку, которое развивает чувство ритма. Содержание общефизической подготовки (укрепление голеностопного сустава, развитие гибкости) сочетается с *хореографической подготовкой*. Занятия хореографией необходимы для формирования правильной осанки, укрепления мышц спины, ног, совершенствования координации движений, что благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

 Обязательным компонентом подготовки танцора являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, городские и республиканские.

 Рациональное планирование учебных занятий дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

Группы комплектуются в начале учебного года, на основании утвержденного комплектования и Устава школы. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ «Титан» обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься танцевальным спортом.

Выполнение программы по каждому году обучению служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера-преподавателя и спортивной школы в целом.

Наполняемость, режим, продолжительность обучения, объем учебно-тренировочной нагрузки (табл.1).

Таблица 1.

**Наполняемость, режим, продолжительность обучения,
объем учебно-тренировочной нагрузки**

Этапы подготовки	Возраст обучающихся, лет	Направленность	Года обучения	Мин/макс кол-во детей в группе	Объем уч. нагрузки академ. час./нед.	Кол-во часов в год по программе	Максимальное кол-во часов в год	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	4 лет и старше	Общая физическая подготовка	Весь период	15/20	4 час	208	208	уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.



Техническая подготовка.

Целью базовой технической подготовки является овладение основными элементами двигательных действий, из которых в дальнейшем будут складываться танцевальные соединения (фигуры) и группы соединений (комбинации). Обучая на данном этапе новичков основным, первым соединениям, следует обратить внимание на то, чтобы у начинающих спортсменов ни в коем случае не стабилизировался навык (шаблон исполнения), так как в этот период закладывается фундамент разнообразия двигательных действий и проявления индивидуальности и выразительности движений в дальнейшем.



Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством является ИГРОРИТМИКА (специальные упражнения для согласования движений с музыкой), позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям спортивными танцами.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются обучающиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

II. Методическая часть

2.1. Учебный план

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства подготовки обучающихся.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в академических часах. Тематический учебный план ДЮСШ «Титан» приведен в табл.2.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на видах подготовки. Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами подготовки.

Таблица 2.

Тематический план учебно-тренировочных занятий для СОГ, ч

№ п/п	Тема	Объем работы (ч)
<i>I. Теоретическая подготовка</i>		
1.	Вводное занятие. Гигиена, закаливание, врачебный контроль.	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2
3.	Танцевальная форма. Внешний вид.	3
4.	Терминология танцевальных фигур и элементов	3
<i>Итого</i>		10
<i>II. Практическая подготовка</i>		
1.	Общая физическая подготовка	56
2.	Специальная физическая подготовка	56
2.	Техническая подготовка (стандарт, латина)	86
<i>Итого</i>		208

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график спортивной подготовки на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В

конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Примерные графики распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп приведены в таблицах 3

Примерный учебный план-график для отделения спортивные танцы
 Распределения учебных часов на учебный год СОГ (нагрузка 4 часов в неделю)

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сентяб.	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. теория													
1. Вводное занятие. Гигиена, закаливание, врачебный контроль.		1							1				
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях			1										
3. Танцевальная форма. Внешний вид.				1						1			
4. Терминология танцевальных фигур и элементов		1				1		1			1		1
итого часов:	10	2	1	1	-	1	-	1	1	1	1	-	1
2. практика													
1. Общая физическая подготовка	56	4	4	5	6	4	4	4	4	6	5	5	5
1. Специальная техническая подготовка:	56	4	4	4	5	6	6	6	5	4	4	4	4
а) Европейские танцы;	43	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
б) Латиноамериканские танцы;	43	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
3. участие в соревнованиях	согласно			календарн	ендарн	ому			плану				
5. индивидуальные и самостоятельные занятия	дополнительное					время							
итого часов:	198												
всего часов:	208	17	16	17	18	18	18	19	17	18	17	16	17

2.2. Планирование.

2.2.1. Планирование тренировочного занятия

Основной формой организации обучения и тренировки является урок (учебно-тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.
2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Длительность урока в спортивно-оздоровительных группах колеблется от 30 мин до двух академических часов. Все уроки различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура урока предусматривает три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

Подготовительная часть.

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи урока, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом урока необходимо сообщить занимающимся задачи урока.

Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

Разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Разминка - проводится на каждом занятии в виде «статического танца» под современную популярную музыку, что создает благоприятный фон и повышает интерес к занятиям. Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей,

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

Танцы развивают чувство ритма, координацию движений и умение двигать под музыку. Улучшается память, внимание и внутренняя организация в раннем дошкольном возрасте. Изучаются основные движения и вариации следующих танцев: «Стирка»,

«Утятя», «Па-де-грас», «Вару-Вару», «Кадриль», «Рилио», «Полька», «Здравствуй, это я!», «Диско». Включаются также основы европейских и латиноамериканских танцев: «Сударушка», «Фигурный вальс», «Медленный вальс», «Ча-ча-ча», «Джайв».

Основными в освоении программы Ритмики и Бальных танцев являются принципы:

- от простого к сложному,
- от медленного к быстрому,
- посмотри и повтори,
- вместе с партнером,
- осмысли и выполни.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у детей расширяется двигательный кругозор, и освоение танца, в целом, происходит быстрее. Освоение быстрых танцев сложных по координации происходит постепенно путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Перемена темпа развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию свойственна дошкольному возрасту.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести обучающихся к изменению мира ощущения из «я» в «мы», т.к. только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении:

- куда наступаем,
- как ставим ногу,
- что делает колено,
- как работают бедро,

- что делает корпус,
- движение руками,
- куда направлен взгляд.

Параллельное изучение сразу двух-трех танцев разнообразит занятие, переключит внимание и повысит интерес у ребят.

Дети младшего возраста мыслят образами и поэтому не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно на занятии сочетаться с атмосферой радости, интереса и веселья, что побуждает детей к творчеству. В целях создания положительной мотивации и результативности, используются игровые моменты, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Заключительная часть (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления.

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

Урок завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания.

Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам – 10%.

ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины. Если ЧСС в конце занятия:

- 110-150 уд/мин – наблюдается незначительное утомление;
- 150-180 уд/мин – значительное утомление;
- 180-200 уд/мин – резкое утомление.

На практике структура и тип уроков разнообразны. Не следует думать, что трехчастный урок хорош во всех случаях жизни. Напротив, его план должен меняться и приспособляться к решаемым задачам.

2.2.2. Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Обучение и тренировка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, которые в отдельных случаях можно подразделить на учебные и тренировочные занятия. Каждый урок отводится для решения определенных частных задач, но поскольку все уроки связаны между собой единой целью и назначением, их использование обеспечивает достижение общих целей обучения и тренировки.

Каждый урок строится и проводится так, чтобы одновременно решать все задачи учебно-воспитательного процесса. Поэтому в каждом из них ставят конкретные задачи и подбирают соответствующий комплекс упражнений. Сам урок строят по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности и использовать необходимые методы проведения.

Правильная постановка задач урока:

1. **Образовательная** (ознакомить, изучать, обучать, закреплять, совершенствовать)
2. **Развивающая** (развивать, способствовать развитию).
3. **Воспитательная** (воспитывать дисциплинированность, организованность, волевые качества, товарищескую взаимопомощь, умение контролировать правильность выполнения упражнений товарищами, трудолюбие, честность и т.д.)

При планировании комплексных уроков в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

2.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

2.3.1. Возрастные особенности при развитии физических качеств

Возрастные этапы не всегда можно классифицировать по годам. Это зависит от многих причин, в том числе от акселерации. Учет процесса акселерации важен при отборе, перспективном планировании и прогнозировании рекордных достижений.

Формирование двигательных качеств происходит неравномерно и равна приросту их в различные возрастные периоды и зависит от развития ряда систем организма (*наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке обучающихся приведены в табл.5*).

В процессе тренировок развивается и совершенствуется те физиологические системы, которые имеют наибольшее значение для конкретной мышечной работы (деятельности):

- так тренировочная направленность на развитие силы приводит к изменению химического состава и к утолщению мышечного волокна;
- упражнения на развитие быстроты повышает лабильность мышц и снижает время подачи информации от центров к ней;
- работа на выносливость развивает в основном органы кровообращения и дыхания.

Надо отметить, что в процессе систематических занятий физическими упражнениями развиваются все двигательные качества. Взаимосвязь силы, быстроты, выносливости определяются общностью некоторых физиологических механизмов их развития. Поэтому в процессе совершенствования одного из качеств в какой-то мере развиваются и другие. Это явление носит название положительного переноса двигательных качеств.

Наиболее благоприятное влияние на все двигательные качества оказывают упражнения, развивающие общую выносливость.

Быстрота – наибольший прирост под влиянием тренировки происходит в возрасте 9-12 лет.

- Двигательная реакция с возрастом изменяется неравномерно. Так, до 9-11 лет время двигательной реакции уменьшается быстро, в последующие годы, особенно после 12-14 лет – медленно.

- Скорость одиночных движений увеличивается и приближается к данным взрослых к 13-14 годам, в 16-17 – уменьшается. Наибольшая эффективность развития скорости одиночных движений устанавливается в 9-13 лет.

- Важным компонентом быстроты является (повышенная лабильность нервных процессов) частота движений. Наибольший прирост в 12-13 лет.

Упражнения для развития быстроты: 1. Бег на короткие дистанции (30-100 м). 2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега. 3. Беговые упражнения спринтера. 4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Обратите внимание: При воспитании быстроты у юных ребят, во время скоростных движений затруднены сенсорные коррекции, что ведет к ошибкам по ходу выполнения движения. Поэтому, сохранение необходимой координации движений при скоростной работе может, достигнуто только при отсутствии утомления.

Естественно, что такое состояние имеет место именно в начале основной части занятий.

Упражнения на быстроту должны удовлетворять, по меньшей мере, трем требованиям:

- *Техника упражнений должна обеспечивать выполнение упражнений на предельных скоростях;*
- *Упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время упражнения (движения) основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;*
- *Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.*

Ловкость – наибольший рост этой способности отмечается от 7 до 10 лет. 10-12 лет – стабилизируется пространственная точность движения.

Упражнения для развития ловкости: 1. Спортивные игры. 2. Элементы акробатики. 3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями. 4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Обратите внимание: *основа ловкости, ее развития – систематические тренировки. Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению, поэтому их целесообразно проводить в начале тренировочных занятий, а также после интервалов отдыха.*

Сила – наиболее интенсивный прирост силы происходит в период от 13-14 до 16-17 лет. С 8 до 10 лет равномерно повышается абсолютная сила мышц, к 11 годам темпы увеличиваются. В последующем к 18-20 годам – замедляется. Наиболее высокий темп развития относительной силы мышц происходит от 6-7 лет до 9-11, а для некоторых мышц, особенно мышц плеча и рук, разгибателей туловища, подошвенные сгибатели до 13-14 лет.

Упражнение для развития силы:

1. Упражнения с отягощением собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; б) подтягивание на перекладине и кольцах; в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); г) лазание по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

2. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации спортсмена и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого танцора индивидуально).

Выносливость – с возрастом выносливость, как при статических усилиях, так и при динамической работе заметно повышается.

Наибольшая выносливость мышц разгибателей туловища в возрасте 8-10 лет, а в 13-14 лет она несколько снижается. Наибольшая выносливость икроножных мышц отмечена в 11-14 лет.

Упражнения для развития выносливости: 1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс). 2. Плавание на средние и длинные дистанции. Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Обратите внимание: известно, что выносливость организма развивается только с момента, когда спортсмен почувствует себя утомленным. Особое внимание развитию

выносливости следует уделять в первой половине подготовительного периода. Во второй половине учебного занятия наиболее полно разворачиваются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других вегетативных систем организма, поэтому чаще всего на эту часть занятия планируют упражнения на выносливость.

Гибкость – с 7 до 14 лет заметно повышается у мальчиков, с 7 до 12 лет – у девочек.

В более старшем возрасте прирост гибкости снижается.

Высокие показатели гибкости отмечаются у мальчиков в 15 лет, а у девочек в 14 лет.

В суставах плечевого пояса подвижность при сгибаниях и разгибаниях увеличивается до 12-13 лет.

В тазобедренном суставе подвижность наиболее в возрасте от 7 до 10 лет. В последующем прирост гибкости замедляется, а к 13-14 годам приближается к показателям взрослых.

Упражнения для развития гибкости: 1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища). 2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Упражнение на развитие гибкости спины: «Лодочка», «Лягушка», «Мостик» с пола, «Бутон», «Коробочка», растяжка на шпагат.

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Обратите внимание: если прекратить упражнения на «гибкость», то она постепенно вернется примерно к исходной величине.

Чувства ритма. Ритмические танцы: «Хоровод», «Полька-хлопушка», «Галоп шестёрками», «Если весело живётся», «Танец утят», «Кузнечик». Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «Мурёнка», «Чебурашка», «Я танцую».

Сенситивные возрастные периоды развития физических качеств

Двигательное качество	Возрастной период
Аэробные возможности (общая выносливость)	с 10 до 12 лет 17-18 лет
Специальная выносливость(спринтерская)	с 14 до 16 лет
Анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции)	с 13 до 15 лет с17 до 19 лет
Быстрота: - показатели темпа движений; - скорость одиночного движения; - двигательная реакция	с 9 до 12 и с 14 до 16 лет с 9 до 13 лет с 9 до 12 лет
Скоростно-силовые качества	9-10 лет с 14 до 17 лет
Абсолютная сила	с 14 до 17 лет
Гибкость	с 7 до 10 лет с 13 до 14 лет
Ловкость	С 7 до 10 лет 16-17 лет

2.3.2. Особенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах**Младший возраст (4-7 лет)**

Особенность детского организма заключается в том, что в ходе роста и развития строение и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

Мышцы детей эластичны, поэтому они способны выполнять движения по большой амплитуде. Однако упражнения для развития гибкости дети выполняют в соответствии с их мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища (особенно статической) имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте неустойчива.

Укрепление мышц стопы, особенно удерживающих в правильном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактики плоскостопия. Процесс окостенения костей стопы заканчивается лишь к 16—18 годам, следовательно, нельзя длительное время выполнять упражнения стоя, а также выполнять прыжки на жесткий грунт и с высоты более 80 см.

Организм детей характеризуется малой экономичностью реакции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов внутреннего

торможения. В связи с этим они быстро утомляются. Поэтому у детей этого возраста необходимо равномерно развивать все физические качества. Путем активной мышечной деятельности необходимо стимулировать вегетативные функции, которые влияют на обмен веществ в организме и развитие всех систем и органов.

При обучении детей нужно пользоваться методами показа и рассказа.

Дети данного возраста склонны к подражанию. Поэтому, обучая их, целесообразно пользоваться методом имитации и показа. Рекомендуется давать конкретные указания, как делает преподаватель, и т. д.

Изучаемые детьми упражнения должны быть простыми, понятными и доступными.

Необходимо помнить, что дети быстро устают, но после кратковременного отдыха снова способны выполнять двигательные действия. Следовательно, упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха.

Средний возраст (8—14 лет)

В среднем возрасте на занятиях продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а также умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

Рост и развитие детей среднего возраста происходят неравномерно. Особенно выделяется начало периода полового созревания (11—13 лет), в котором бурно протекают морфологические и функциональные изменения во всех системах организма. Пути развития мальчиков и девочек различны. Девочки значительно прибавляют в весе и уступают мальчикам в силе, скорости, выносливости. Общим для подростков является то, что масса тела у них всегда относительно меньше длины тела, а у быстро растущих это особенно ярко выражено.

Высокая возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата способствуют значительному развитию быстроты движений.

Следует также развивать гибкость, учитывая, что тонические сопротивления мышц растягиванию после 12 лет значительно увеличиваются. Процесс формирования

двигательных навыков у детей 11—13 лет проходит значительно быстрее, чем у 8—9-летних, поэтому они способны овладевать более сложными упражнениями.

Основное методическое положение в обучении детей этого возраста— изучение материала в строгой методической последовательности. Учебный материал должен усваиваться небольшими частями, последовательно, начиная с самых простых и легких форм.

Старший школьный возраст (15—17 лет)

Физическая работоспособность юношей и девушек приближается к работоспособности взрослых. В этом возрасте постепенно замедляется рост в длину и увеличивается поперечный рост грудной клетки и плечевого пояса; интенсивно растет мускулатура, увеличиваются ее силовые возможности. Деятельность сердечно-сосудистой и нервной систем становится более уравновешенной. Повышается интерес к выполнению упражнений, требующих больше силы и ловкости.

Учебно-тренировочные занятия в этот период должны быть направлены на совершенствование физических качеств и подготовку юношей и девушек к трудовой деятельности.

2.3.3. Особенности обучения техническим приёмам.

На первом этапе обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными.

На начальном этапе обучения изучаются простейшие элементы тренажа (разминки), для развития гибкости, пластичности, координации движения, учитывая возрастные особенности детей дошкольного возраста.

На первом году обучения детям предлагается познакомиться с такими детскими массовыми танцами как:

- *«Танец с хлопками»*

Простой, но очень ритмичный танец, исполняется по одному, на месте.

Колени выполняют пружинку (небольшое сгибание и разгибание на каждый счет).

Движения рук:

1-4 счет 1-й такт – 4 хлопка по ногам

5-6 счет 1-й такт – 2 хлопка справа от корпуса

7-8 счет 1-й такт – 2 хлопка слева от корпуса

1-2 счет 2-й такт – 2 «вертушки» справа от корпуса

3-4 счет 2-й такт – 2 «вертушки» слева от корпуса

5-8 счет 2-й такт – 4 хлопка прямыми руками перед собой сверху вниз («лесенка»)

- **«Тик – Так»**

Очень энергичный и веселый танец под одноименную музыку про часы.

Движения имеют сюжетно-образные названия, для того, чтобы ребенку было легче их запомнить.

Движения:

- «маятник»

- «зеркальце»

- «щеточки»

- «стрелочки»

- «дверки»

- «звездочки»

Движения разучиваются на месте, после того как дети выучили последовательность движений танец исполняется с продвижением по кругу парами.

- **«Вару – Вару»**

Изучение ритмических движений для детского массового танца «Вару – вару».

Танец «Вару – вару» создан в Латвии, но получил широкое признание и в других странах. Он исполняется подвижно, игриво. Во время разучивания движений дети стоят враспынную: ноги по шестой позиции (пятки и носки вместе), руки на поясе.

Все движения изучаются по следующей системе:

- изучение движения;
- исполнение движения под счет по - одному;
- исполнение движения под музыку по – одному;
- исполнение движения под счет в парах;
- исполнение движения под музыку в парах.

Учить детей выполнять движения согласованно сначала со счетом, потом с музыкой; легко, непринужденно, ритмично выполнять эти движения сначала по – одному, затем в паре.

Работать над выразительностью движений в паре, над основной позицией. Следить за осанкой. Обращать внимание на отношение партнера к партнерше.

Также на первом году обучения начинается постановка концертных номеров.

- **«Полька»**

Изучение ритмических движений для детского массового танца «Полька».

(предлагается только один из вариантов этого танца).

Все движения изучаются по следующей системе:

- изучение движения;
- исполнение движения под счет по - одному;
- исполнение движения под музыку по – одному;
- исполнение движения под счет в парах;
- исполнение движения под музыку в парах.

Положение рук в паре: руки в положении «лодочка».

Исходное положение: лицом друг к другу. Ноги по шестой позиции.

Партнер начинает с правой ноги, партнерша с левой ноги.

- «пятка – носок + 4 галопа» (повтор 4 раза)

При исполнении движения «галоп» руки вытянуты в стороны.

- хлопки + прыжки (повтор 2 раза)

Хлопки – руки в позиции «книжка», исполняются с правой руки как у мальчика, так и у девочки.

Изучение бальных танцев.

1) «Медленный вальс» – танец европейской программы.

Обучение строится по плану:

- музыкальный размер
- техника работы стопы
- техника шагов (вперед, назад, в сторону)
- техника спуска и подъема
- изучение позиций корпуса (тренировочная, основная)
- изучение движений
- а) маленький квадрат
- б) большой квадрат

Все движения изучаются по следующей системе:

- * изучение движения;
- * исполнение движения под счет по - одному;
- * исполнение движения под музыку по – одному;

* исполнение движения под счет в парах;

* исполнение движения под музыку в парах.

- составление элементарных вариаций из изученных движений

(исполняются по-одному, в парах).

2) «Ча-ча-ча» - танец латиноамериканской программы.

Обучение строится по плану:

- музыкальный размер

- счет

- техника работы стопы, наступание

- техника шагов

- техника поворотов на стопе

- техника работы рук

- изучение движений:

а) «тайм – степ»

б) основное движение

в) «шассе»

г) «спот-поворот»

- соединение элементов танца в вариации

(исполнение по-одному, в парах)

Все движения изучаются по следующей системе:

* изучение движения;

* исполнение движения под счет по - одному;

* исполнение движения под музыку по – одному;

* исполнение движения под счет в парах;

* исполнение движения под музыку в парах.

Учить детей выполнять движения согласованно сначала со счетом, потом с музыкой; легко, непринужденно, ритмично выполнять эти движения сначала по – одному, затем в паре.

Работать над выразительностью движений в паре, над основной позицией. Следить за осанкой. Обращать внимание на отношение партнера к партнерше.

3) Танец «Самба»

- подготовительное упражнение «Пружинка»;

- фигура «виск»;

- особенность танца «Самба» по отношению к другим танцам латиноамериканской программы.

2.3.4. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Занятия по спортивным бальным танцам проводятся в специально оборудованном и подготовленном – зале.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются обучающиеся (спортсмены), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви.

Отличительной особенностью спортивных бальных танцев от других видов спорта, является **отсутствие противопоказаний по здоровью** на начальном этапе обучения, что делает спортивные бальные танцы массовым видом спорта, в который можно вести всех детей. Но как только танцор становится спортсменом, начинает повышать свой класс танцевания и выступать на серьезных соревнованиях по спортивным бальным танцам, то сразу сталкивается с обратной стороной любого спорта. Высокие нагрузки на тренировках и соревнованиях по спортивным бальным танцам влекут за собой угрозу вашему

здоровью, либо здоровью ваших детей. Возможно получение различных травм и повреждений, таких как ушибы, вывихи, растяжения, переломы, надрывы и разрывы связок, деформация суставов и позвонков, а также другие заболевания.

Для того, чтобы если не избежать, то снизить риск получения травм до минимального, во время тренировок и соревнований по спортивным бальным танцам, вам или вашим детям следует соблюдать определенные правила.

Для начала танцору необходимо пройти **медицинское обследование**, чтобы знать все недочеты своего здоровья.

Если вы либо ваши дети только начинаете заниматься спортивными бальными танцами, то достаточно диспансеризации в районной поликлинике или консультации с участковым врачом. Если же у вас или ваших детей нашли какие либо отклонения в здоровье, или вы выступаете в старших возрастных категориях на соревнованиях по спортивным бальным танцам, то обязательно обратитесь во врачебно-физкультурный диспансер для более глубокого и детального обследования вашего здоровья или здоровья ваших детей.

Разминка и ОФП в спортивных бальных танцах

Ни в коем случае нельзя начинать тренировку или соревнования по спортивным бальным танцам без соответствующей **разминки**. Отсутствие разминки является основной причиной ваших травм либо травм ваших детей на тренировках и соревнованиях по спортивным бальным танцам.

Каждая тренировка по спортивным бальным танцам вне зависимости от возраста и уровня подготовки танцора должна в себя включать **пять стадий**:

1. Разминка
2. Растягивания
3. Разогревания
4. Тренировка
5. Остывание и растягивание

Во время занятия и игр обучающиеся (спортсмены) должны соблюдать дисциплину. Обучающиеся (спортсмены) должны внимательно слушать и выполнять команды

(сигналы) тренера-преподавателя (судьи), строго выполнять правила игры в т.ч., подвижной игры, спортивной игры, не применять грубых и опасных приемов, вести корректную игру.

По окончании занятий (игр) обучающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Тренер-преподаватель и обучающихся (участники соревнований) обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2.4. Программный материал для теоретических и практических занятий

2.4.1. Теоретическая подготовка (темы для теоретических занятий).

1. Вводное занятие. Гигиена, закаливание, врачебный контроль.

Порядок и содержание работы секции.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви танцора. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

3. Танцевальная форма. Внешний вид.

Определение основных понятий: спортивный костюм, собственно костюм, отделка костюма, аксессуары костюма, обувь, украшения, макияж, прическа.

4. Терминология танцевальных фигур и элементов.

Название всех танцевальных фигур в соответствии с классом подготовки танцора.

2.4.2. Программный материал для практических занятий

Общая физическая подготовка (*равновесия, гибкости*).

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости и равновесия.

❖ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех возрастных групп):

1. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Гимнастические упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

4. Музыкально-подвижные игры: «Отгадай, чей голосок», «Найди своё место», «Нитка-иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору».

5. Ходьба на лыжах и катание на коньках. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время. Основные способы передвижения на коньках, торможения, Бег на скорость. Эстафеты, игры, катание парами, тройками.

6. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

❖ СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основная задача первых двух лет обучения – дать детям первоначальную хореографическую подготовку, развить общую музыкальность, чувство ритма и сформировать у них основные двигательные качества и навыки необходимые для занятия спортивными бальными танцами.

Ритмика, элементы музыкальной грамотности. 4- 5 лет

Тема 1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато.

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных пьес (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (медленно, умеренно, быстро). Умение выполнять движения в различных темпах, переключаться из одного темпа в другой, постепенно ускорять и замедлять движения. Различать динамические оттенки музыки (тихо, умеренно, громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от характера музыки. Понятия легато (связно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении.

Тема 2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, метрическая пульсация, сильные–слабые доли, музыкальный размер.

Понятие о длительностях (целые, половинные, четверти и восьмые). Понятие о ритмическом рисунке как сочетании различных длительностей. Умение воспроизводить

на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из восьмых, четвертых и половинных нот. Понятие об акценте, метрической пульсации (периодически повторяющихся ударениях в музыке), сильных и слабых долях. Умение выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками и дирижировать в музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4.

Тема 3. Строение музыкального произведения.

Понятие: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены частей и фраз. Умение определять характер различных частей и двигаться в характере музыки.

Ритмика, элементы музыкальной грамотности. 6-7 лет

Закрепляются знания и навыки, полученные на первом году обучения. Расширяются представления о содержании и выразительных средствах музыки на новом музыкальном материале. Вводятся новые понятия: такт, затакт. Дирижирование из затакта. Передача динамических оттенков и характера музыки в дирижерском жесте. Поочередное вступление (канон) на 2/4, 3/4, 4/4, учащиеся начинают делать движение по очереди, вступая на начало каждого следующего такта. Установление последовательности, чередования, повторности крупных и мелких подразделений в музыке (частей и фраз). Умение анализировать предлагаемую тренером музыку, определять характер, музыкальный размер, строение.

2. Техническая подготовка.

Обучение техники исполнения

4-5 лет - 4 ритмических танца различной степени сложности (авторские).

6-7 лет - *Медленный вальс*: закрытая правая перемена, закрытая левая перемена. *Ча-ча-ча*: основное движение Тайм степ плечо к плечу. *Самба*: основное движение (правое, левое), поступательное основное движение, виск влево и вправо.

2.4.3. Психологическая подготовка.

Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и

технических приемов. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

2.5. Воспитательная работа.

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные танцоры освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которые должны быть доказательными. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действительным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создаёт возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказания трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике ДЮСШ могут применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они

максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний. Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок;
- планирование занятий не только по объёму и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие;
- оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

Необходимым компонентом формирования личности юного танцора является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий танцевальным спортом;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусств), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно-тренировочного процесса в спортивных школах.

2.6. Требования к тренерам-преподавателям, работающим с детьми

Тренер-преподаватель организует процесс формирования хорошей атмосферы («духа команды») и в связи с этим он:

- В разных ситуациях он может быть для каждого ребенка «тренером-отцом», «тренером-советником», «тренером-другом», «тренером-образцом для подражания».
- Может так показать технический прием, чтобы это было, во-первых, красиво, и, во-вторых, понятно для ребят.
- Умеет слушать юных спортсменов и общаться с ними.
- Готов обсуждать любые конструктивные предложения родителей.

- Если что-то обещает юному спортсмену или его родителям, то обязательно выполняет обещанное.
- Не дает разгораться конфликтам. Но если вдруг конфликт возник, то тренер-преподаватель сможет как погасить его, так и использовать для воспитательных целей.
- Умеет хорошо организовать свою работу и знает, как осуществить в ней свои идеи и программы.
- Знает теорию и практику танцевального спорта, возрастные основы теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и других дисциплин.
- Понимает, что победы воспитывают в юных спортсменах «дух победителя». Поэтому тренер-преподаватель нацелен на достижение результатов, но не любой ценой.
- Тренер работает с группой, но при этом находит время для внимательного отношения к каждому обучающемуся.
- Тренер учит ребят уважительно относиться к судьям

Чего должен избегать тренер-преподаватель:

- Агрессивного поведения по отношению к детям.
- Иметь любимчиков и не обращать внимание на остальных детей в группе.
- Тренировать детей как взрослых.
- В течение длительного времени применять в занятиях одни и те же тренировочные упражнения.
- Долго и нудно объяснять детям схему выполнения тренировочных заданий, часто прерывать упражнения и в этих перерывах рассказывать, что дети делают правильно, и что нет.

III. Система контроля и зачетные требования.

На протяжении всех годов обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся. Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку.

Организация и содержание тестирования должны учитывать личностно-возрастные особенности детей 6-12 лет. Для большинства из них классическое тестирование – это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования может привести к отрицательным последствиям. Неслучайно, что в начальных классах общеобразовательных школ нет традиционных оценок успеваемости детей. Плохие оценки их угнетают, очень хорошие – могут привести к переоценке своих возможностей.

На начальной этапе тренировки тренер-преподаватель:

- контролирует соответствие запланированных им учебно-тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей, устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться.
- никаких специально организованных тестирований, в которых детям этого возраста нужно бегать, прыгать, и т.п. можно не проводить. В тренировках есть бег, прыжки, другие задания различной координационной сложности. Тренер внимательно следит за действиями детей в этих упражнениях, оценивая обучаемость юных спортсменов, их двигательную координацию, технические умения, лидерство, понимание и т.п. Все это тренер анализирует, но не доносит до сведения родителей и детей.

Основными критериями оценки занимающихся является регулярность посещения занятий, выполнение нормативов по общей, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Ожидаемые результаты.

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники танцевальном спорте.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

К концу учебного года обучающиеся:

1. Развитие творческого мышления, памяти, воображения, умение выражать эмоции;
2. Приобретение и развитие коммуникативных способностей – активности, сообразительности, умение импровизировать и двигаться под музыку;
3. Овладение основными танцевальными движениями для данного возраста;
4. Приобретение и закрепление теоретических знаний и практических умений и навыков для дальнейшего их применения и совершенствования.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

Литература.

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Горшкова Е.В.* Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993.
3. *Конорова Е.В.* Методическое пособие по ритмике. Выпуск 1, М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979.
4. *Руднева С., Фиш Э.* Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.
5. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.
6. Танцевальный репертуар для школьников. Метод. рекомендации. М, 1983.
7. *Тобиас М., Стюарт М.* Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. *Филин В.П., Фомина Н.А.* Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
9. Сборник нормативных документов ФТСП (II часть) – М.: Исполком ФТСП, 2004.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Пояснительная записка	2-3
I. Нормативная часть	4-9
II. Методическая часть	10-39
2.1. Учебный план	10
2.2. Планирование подготовки	13
2.2.1. <i>Планирование тренировочных занятий</i>	13
2.2.2. <i>Методика проведения учебно-тренировочных занятий</i>	17
2.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности и условиям тренировочных занятий и соревнований	17
2.3.1. <i>Возрастные особенности при развитии физических качеств</i>	17
2.3.2. <i>Обобщенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах</i>	22
2.3.3. <i>Особенности обучения техническим приемам</i>	24
2.3.4. <i>Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований</i>	29
2.4. Программный материал для теоретических и практических занятий	31
2.4.1. <i>Теоретическая подготовка</i>	31
2.4.2. <i>Программный материал для практических занятий</i>	32
2.4.3. <i>Психологическая подготовка</i>	34
2.5. Воспитательная работа	35
2.6. Требования к тренерам-преподавателям, работающим с детьми	38
III. Система контроля и зачетные требования	39-41
IV. Литература	42