

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детско-юношеская спортивная школа № 1 имени А. А. Семёнова»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «ДЮСШ № 1 им.

А. А. Семёнова»

Н. В. Чернова

«14» августа 2019 г.

**Дополнительная
предпрофессиональная программа
по танцевальному спорту**



город Курган

Дополнительна предпрофессиональная программа по танцевальному спорту Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1 имени А. А. Семёнова»

Составитель:

Чернова Наталья Владимировна, директора МБУДО «ДЮСШ № 1 им. А. А. Семёнова», «Мастер спорта СССР», «Почетный работник общего образования Российской Федерации», «Отличник физической культуры и спорта Российской Федерации»»

Рецензенты:

Семёнова Людмила Ивановна, старший тренер-преподаватель МБУДО «ДЮСШ № 1» высшей квалификационной категории, «Отличник физической культуры и спорта РФ»; «Заслуженный работник физической культуры и спорта РФ», «Мастер спорта СССР».

Программа рассмотрена и одобрена на заседании школьного методического объединения тренеров-преподавателей Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1 имени А. А. Семёнова» города Кургана.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Танцевальный спорт - относительно молодой вид спорта, так как официально был признан лишь в 90-ых годах 20 века. В силу выше названных обстоятельств, танцевальный спорт развивается эмпирически и в научно-методической литературе не представлено в полном объеме структура, содержание и методика подготовки спортсменов.

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание тренировочного процесса в МБУДО «ДЮСШ № 1 им. А. А. Семёнова» города Кургана.

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- Закон РФ «Об образовании»,
- Типовое положение об учреждении дополнительного образования детей,
- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации,
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивные танцы
- Устав МБУДО «ДЮСШ № 1 им. А. А. Семёнова» города Кургана.

Программа составлена на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и с учетом обязательной классификационной программы по спортивным танцам.

Целью программы является массовое привлечение детей к занятиям танцевальным спортом и всесторонней развитию личности учащихся МБУДО «ДЮСШ № 1 им. А. А. Семёнова».

Основными задачами программы являются:

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

Программа физкультурно-спортивной направленности, долгосрочная (10 лет). Программа рассчитана для обучения детей в возрасте 7-18 (в оздоровительных группах 3 – 18 лет) лет по основным этапам подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования. Также для реализации доступности занятий танцевальным спортом организовано обучение учащихся в спортивно-оздоровительных группах,

цель которых является укрепления и гармоничное развитие детей и подростков. Таким образом, обучение по программе составляет 10 лет.

В основе программы заложены следующие **принципы**:

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

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

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

4. Комплексности – тесная взаимосвязь всех видов спортивной подготовки.

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

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

Ожидаемыми интегральными результатами эффективности образовательной программы служат показатели повышения физкультурно-спортивной активности занимающихся (регулярность посещения детьми учебно-тренировочных занятий), формирование устойчивой мотивации к занятиям танцевальным спортом, улучшение морфо - функционального состояния организма детей и уровня их физической подготовленности.

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

Настоящая программа включает в себя нормативную часть, которая определяет общие требования к организации тренировочного процесса и методическую часть, которая содержит организационно-методические указания по организации и проведению тренировочных занятий, порядку перевода в группы следующего года на различных этапах подготовки.

Система дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по танцевальному спорту представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

Срок реализации программы по танцевальному спорту составляет 10 лет и делится на следующие этапы:

этап начальной подготовки – до 2 лет

тренировочный этап – 4 года

этап спортивного мастерства – 4 года.

Результатом деятельности:

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

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Набор и приём на отделение осуществляется приемной комиссией МБУДО «ДЮСШ № 1 им. А. А. Семёнова» путём сдачи нормативов по ОФП и СФП, в соответствии с положением о приёме на основании протокола приёмной комиссии.

Перевод обучающихся осуществляется путём сдачи нормативов на квалификационные разряды, переводные нормативы приёмной комиссий.

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

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки танцоров: теоретическую, ОФП и СФП, техническую и психологическую и соревновательную.

1. Нормативная часть

1. 1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, разрядные нормативы для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт».

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе (человек)
Этап начальной подготовки	До года	6	14 - 30
	Свыше года	6	12 - 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	7	10 - 20
	2-й	8	10 - 18
	3-й	9	8 - 16
	4-й	9	7 - 14
Этап совершенствования спортивного мастерства	До года	10	5 - 10
	Свыше года	12	5 - 10

1. 2. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ рассчитываются в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов (с обязательным десяти минутным перерывом для обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста);
- на тренировочном этапе – 3-х часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

Продолжительность одного академического часа для обучающихся дошкольного возраста составляет 30 минут, для обучающихся школьного

возраста - 40 минут.

1. 3. Организация тренировочных занятий осуществляется по этапам и периодам подготовки:

1) этап начальной подготовки (периоды до одного года; свыше одного года), срок обучения 2 года.

Программа рассчитана на 3 года обучения: 6 часов в неделю – в 1 группе, 312 - 314 часов в год; 9 часов в неделю – 468 – 452 часов в год.

Продолжительность учебного года 52 недели (из них 46 недель в режиме работы спортивной школы и 6 недель (в летнее каникулярное время) – самостоятельная работа обучающихся).

Первый год обучения

Занятия – 6 часов в неделю, в год – 312 - 316 часов

Таблица №2

№	Содержание занятий	Всего часов
1.	Теория	3
2	Общая физическая подготовка	120
3	Специальная физическая подготовка	113 - 117
4	Техническая подготовка	40
5	Самостоятельная подготовка	36

Свыше года

Занятия – 6 - 9 часов в неделю, в год – 312 - 316 часов – при 6 часовой рабочей недели; 468 – 471 час (при 9 ч/н)

Таблица №3

№	Содержание занятий	Всего часов	
		6 ч/н	9 ч/н
1.	Теория	3	6
2	Общая физическая подготовка	110	159
3	Специальная физическая подготовка	113 - 117	159 - 162
4	Техническая подготовка	40	70
5	Участие в соревнованиях	10	20
6	Самостоятельная подготовка	36	54

2) тренировочный этап (период начальной специализации), срок обучения до 2-х лет; (период углубленной специализации), срок обучения до 2-х лет:

Программа рассчитана на 4 года обучения:

9 часов в неделю – в год – 468 – 471 часов,

12 часов в неделю – в год – 624 – 628 часов,

Продолжительность учебного года 52 недели (из них 46 недель в режиме работы спортивной школы и 6 недель (в летнее каникулярное время) самостоятельная работа обучающихся)

1 год – этап начальной специализации

Занятия – с 6 до 12 часов в неделю.

В год – 312 - 316 часов – при 6 часовой рабочей недели;

468 – 471 часов (при 9 ч/н.), 624 – 628 часов (при 12 ч/н.)

Таблица №4

№	Содержание занятий	Всего часов		
		6 ч/н	9 ч/н	12 ч/н
1.	Теория	3	6	12
2	Общая физическая подготовка	110	120	150
3	Специальная физическая подготовка	113 - 117	120	150
4	Техническая подготовка	40	143 - 146	210 - 214
5	Участие в соревнованиях	10	25	30
6	Самостоятельная подготовка	36	54	72

2 год – этап начальной специализации

Занятия – с 6 до 12 часов в неделю.

В год – В год – 312 - 316 часов – при 6 часовой рабочей недели;

468 – 471 часов (при 9 ч/н.), 624 – 628 часов (при 12 ч/н.)

Таблица №5

№	Содержание занятий	Всего часов		
		6 ч/н	9 ч/н	12 ч/н
1.	Теория	3	6	12
2	Общая физическая подготовка	110	120	150
3	Специальная физическая подготовка	113 - 117	120	150
4	Техническая подготовка	40	143 - 146	210 - 214
5	Участие в соревнованиях	10	25	30
6	Самостоятельная подготовка	36	54	72

3 и 4 год – углубленной специализации

Занятия – с 9 до 12 часов в неделю.

В год – 468 – 471 часов (при 9 ч/н.), 624 – 628 часов (при 12 ч/н.)

Таблица № 6

№	Содержание занятий	Всего часов	
		9 ч/н	12 ч/н
1.	Теория	6	12
2	Общая физическая подготовка	120	150
3	Специальная физическая подготовка	120	150
4	Техническая подготовка	143 - 146	210 - 214
5	Участие в соревнованиях	25	30
6	Самостоятельная подготовка	54	72

3) этап совершенствования спортивного мастерства (весь период); срок обучения до 4 лет.

Продолжительность учебного года 52 недели (из них 46 недель в режиме работы спортивной школы и 6 недель (в летнее каникулярное время) по индивидуальным планам подготовки).

Первый год обучения спортивного совершенствования

Занятия – 12-24 часов в неделю.

В год – 624 – 628 часов (при 12 ч/н.), 832 – 836 часов

(при 16 ч/н), 938 – 942 часов (при 18 ч/н.),

1040 – 1044 часа (при 20 ч/н.), 1250 – 1256 часа (при 24 ч/н.)

Таблица № 7

№	Содержание занятий	Всего часов				
		12 ч/н	16 ч/н	18 ч/н	20 ч/н	24 ч/н.
1.	Теория	20	22	25	35	40
2.	Общая физическая подготовка	150	200	220	200	260
3.	Специальная физическая подготовка	160	210	240	280	370
4.	Техническая подготовка	192 - 196	269 - 273	310 - 314	370 - 374	401 - 407
5.	Участие в соревнованиях	30	35	35	35	35
6.	Самостоятельная подготовка	72	96	108	120	144

1. 4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений (резкость, координация движения), необходимых для освоения соответствующей программы по виду спорта.

Для проведения индивидуального отбора МБУДО «ДЮСШ № 1 им. А. А. Семёнова» проводит тестирование, а также предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

Нормативы ОФП и СФП для зачисление на этап начальной подготовки по танцевальному спорту.

Таблица № 8

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки

Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 70 прыжков за минуту)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 80 прыжков за минуту)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Гибкость	И. П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замке. Отведение рук назад (не менее 15°)	И. П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замке. Отведение рук назад (не менее 30°)
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 4 секунд)	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 5 секунд)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз)
Танцевально-двигательная подготовка (или техническое мастерство)	Последовательное исполнение в паре 4-х танцев (по 2 минуты каждый)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Таблица № 9

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 120 прыжков за минуту)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 120 прыжков за минуту)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз за 1 мин)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз за 1 мин)
Скоростно-выносливые качества	Исполнение в паре основных базовых элементов танцев европейской и латиноамериканской программы в течение 2-х минут в установленных музыкальных ритмах	
Танцевально-двигательные качества (или техническое мастерство)	Последовательное исполнение в паре 5-ти европейских и 5-ти латиноамериканских танцев (по 2 минуты каждый)	
Спортивный разряд	Массовые спортивные разряды	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Таблица № 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юниоры	Юниорки
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 170 прыжков за минуту)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 160 прыжков за минуту)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 50 раз за 1 мин)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 40 раз за 1 мин)
Скоростно-выносливые качества	Исполнение в паре основных базовых элементов и композиций танцев европейской или латиноамериканской программы в течение 2 мин. 15 сек в установленных музыкальных ритмах	
Танцевально-двигательные качества (или техническое мастерство)	Исполнение в паре композиций танцев европейской или латиноамериканской программы с использованием фигур и соединений повышенной сложности в усложненных ритмах	
Спортивный разряд	Юношеские или взрослые спортивные разряды	

2. Методическая часть.

2. 1. Правила приема, зачисления на этапы спортивной подготовки, перевода по годам обучения и отчисления.

2. 1. 1. Для обеспечения этапов спортивной подготовки ДЮСШ № 1 использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

2. 1. 2. Зачисление на этапы спортивной подготовки:

1) на этап начальной подготовки зачисляются дети по результатам индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических (двигательных) способностей, необходимых для освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Танцевальный спорт».

2) на тренировочный этап зачисляются обучающиеся по результатам промежуточной аттестации, прошедшие этап начальной подготовки не менее одного года; только здоровые и практически здоровые дети и подростки (на основании медицинского заключения областного врачебно-физкультурного диспансера (далее - ОВФД) или врача-педиатра, выполнившие юношеские разряды.

3). На этапе совершенствования спортивного мастерства продолжают обучение перспективные обучающиеся, выполнившие нормативы промежуточной аттестации (таблица № 10)

4). Для проведения тренировочных занятий, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта предусматривается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке, хореографов и других необходимых специалистов при условии их одновременной работы с обучающимися.

2. 1. 4. В МБУДО «ДЮСШ № 1 им. А. А. Семёнова» принимаются дети, минимальный возраст которых определяется действующими требованиями, установленными федеральными стандартами по виду спорта «Танцевальный спорт». ДЮСШ №1 может осуществлять приём детей младше установленного возраста при наличии вакантных мест и прохождении процедуры индивидуального отбора.

2. 1. 5. Прием детей прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей). В заявлении указывается: согласие родителей (законных представителей) на обработку персональных данных.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- свидетельство о рождении или паспорт (копия),
- медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием на возможность заниматься избранным видом спорта,

- расписка об ознакомлении родителей (или законных представителей) со сложностью и опасностью вида спорта спортивной акробатики,
- расписка родителей о разрешении воспитательной работы с их детьми и привлечении детей к необходимым физическим работам (перемещении оборудования в спортивных залах и т. д.)

2. 1. 6. Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах спортивной подготовки проводится решением Педагогического совета на основании заключения аттестационной комиссии по результатам промежуточной аттестации и утверждается директором Учреждения.

2. 1. 7. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий год обучения, но успешно справившиеся с программой обучения и прошедшие промежуточную аттестацию, могут быть досрочно переведены на следующий или более высокий год (этап) спортивной подготовки.

2.1.8. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию, допускаются на повторный год обучения.

2. 1. 9. Выпускниками Учреждения считаются обучающиеся, достигшие 18-летнего возраста и успешно прошедшие итоговую аттестацию после освоения как минимум тренировочного этапа предпрофессиональной программы.

2.1. 10. Обучающийся может быть отчислен из Учреждения в связи::

- с завершением обучения;
- по инициативе обучающегося или его родителей (законных представителей);
- при невыполнении обучающимся в установленные сроки (без уважительных причин) тренировочного плана или не прохождения аттестации;
 - по инициативе ДЮСШ № 1:
 - а) неуважительного отношения учащихся к тренерам или работникам спортивной школы;
 - б) недружелюбного отношения внутри детского коллектива (драки, разборки и т. п.);
 - в) иные нарушения локальных актов учреждения;
 - г) по обстоятельствам, не зависящим от воли обучающегося или его родителей (законных представителей) и ДЮСШ № 1;
 - е) на основании медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
 - ж) при установлении применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте.

В случае применения к обучающемуся отчисления как меры дисциплинарного взыскания за неоднократное неисполнение или нарушение Устава Учреждения, правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности с учетом мнения его родителей (законных представителей), которые уведомляются об исключении за 7 дней;

2. 1. 11. Обучающийся, успешно проходящий спортивную подготовку и промежуточную аттестацию, не может быть отчислен из Учреждения по возрастному критерию до окончания освоения дополнительной предпрофессиональной программы.

2. 1.12. Отчисление оформляется приказом директора Учреждения, на основании заявления тренера-преподавателя и (или) родителей (законных представителей) обучающегося.

2. 2. Программный материал.

2.2.1 Теоретическая подготовка

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

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

Темы теоретических занятий:

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

2.2.2. Практическая подготовка

Этап начальной подготовки

Начальное обучение не включает в себя танцы международной программы. На втором году НП включаются в программу 2 танца международной

программы. Не исключается возможность обучения детей международной программе танцев (не выше Е класса).

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

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

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

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

Тренировочный этап

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

Основными задачами этапа углубленной спортивной подготовки являются:

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

- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;

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

- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Занимаясь в тренировочных группах, спортсмены должны научиться выполнять комбинации соревновательной программы за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное

внимание уделяется спортивно-технической подготовке. На тренировочном этапе используются средства восстановления и оздоровления. Данный этап можно разделить на два подэтапа: начальной спортивной специализации (1-2 год обучения) и углубленной спортивной специализации (3-5 лет).

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;
- Названия танцев и их содержания на данном этапе.

Должны уметь:

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

А) Медленный вальс (дрэг хезитейшн, телемарк, открытый телемарк, кросс хезитейшн, крыло, импульс поворот, открытый импульс поворот, шассе в ИП, плетение, плетение из ИП, 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, импульс 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)

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

По хореографии:

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

Физическая подготовка

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

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

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

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

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

- Партерная гимнастика. Проучивание силовых упражнений на различные группы мышц. Добавление различных видов растяжки для дальнейшего развития эластичности тела ребёнка,
- Растяжка. Более интенсивные тренировки, для наработки выносливости. Проучивание более сложных упражнений и комбинаций для координации движения танцора.

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

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

- Тренаж.

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

На этапе начальной спортивной специализации (до 2 лет) изучаются следующие темы:

1. Терминология в спортивных танцах.
2. Правила организации и проведения соревнований.
3. Самоконтроль в процессе занятий.
4. История танцевальной культуры.
5. Язык музыки.
6. Актёрское мастерство танцоров.
7. Культура взаимоотношений танцоров в паре.
8. Действие балльных пар в ансамбле.
9. Подготовка и участие в концертах, конкурсах исполнителей спортивного балльного танца.

Соотношение тематики практической и теоретической подготовки на этапе начальной спортивной специализации представлено в приложении 2.

На этапе углубленной спортивной специализации следующее содержание теоретической и практической (технической) подготовки:

1. История танцевальной культуры. Танцы народов мира разных времен, их связь с укладом жизни людей разных исторических эпох. История развития танцевального костюма. Специальная обстановка для танца, необходимые технические средства.

2. Язык музыки. Конкретный художественный образ в музыкальном отображении. Медленный фокстрот - Пасодобль -

3. Актёрское мастерство танцора. Жесты и мимика, эмоциональное исполнение танца.

4. Культура взаимоотношений в паре. Совместное творчество в паре. Профилактика и конструктивные решения конфликтов.

5. Действие бальных пар в ансамбле. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, чувство коллективизма, ответственность за общее дело.

6.Тренаж. Постепенный разогрев мышц. Бег, прыжки, наклоны и т.д.

7. Латиноамериканская программа танцев « С » класса включает в себя следующие танцы: ча-ча-ча, самба, румба, пасадобль, джайв.

8. Европейская программа танцев « С » класса включает в себя следующие танцы: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп.

9. Подготовка и участие в конкурсах. Предконкурсная подготовка пар к выступлениям. Обсуждение сложной конкурсной борьбы. Выработка танцевального имиджа (костюм, прическа, макияж и т.д.).

10. Видео-просмотры материалов соревнований, конкурсов и семинаров разного уровня от городского до чемпионата мира. Просмотр детьми видеозаписей собственного исполнения с последующей корректировкой.

Хореография:

Партнерная гимнастика. Добавление различных видов растяжки для дальнейшего развития эластичности тела ребенка.

Растяжка. Интенсивные тренировки, для наработки выносливости. Более сложные упражнения и комбинации на координацию ребенка.

Танцевальные элементы. Разучивание более сложных и серьезных танцев.

Элементы классического танца. Красивая и правильная постановка корпуса, устойчивость, работа спины и рук.

Элементы джаз-модерна. Сложные комбинации нацеленные на развитие пластики и передачи с помощью тела характер музыки. Соотношение тематики практической и теоретической подготовки представлено в приложении 2.

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 фоллзвей и слип пивот, фоллзвей виск, правый твист поворот, перекрученный лок с поворотом, двойной открытый телемарк, фоллзвей правый поворот, бегущий спин поворот, двойной правый спин)

Б) Танго (форстеп с поворотом, виск влево, фоллзвей форстеп, наружный спин, открытый телемарк, шассе, быстрый лок назад, быстрое шассе вправо, фоллзвей променада, правые спины, левый фоллзвей и сли пивот, 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 фоллзвей плетение, слип пивот, топ спин, левый спин, ховер кросс, наружный свивл, ховер телемарк, фоллзвей виск, виск влево, левый фоллзвей, правый зиг заг из ПП, плетение, перо назад, продолженная левая волна, правый ховер телемарк)

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 променада, 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, плац, променада, закрытие из променада, из променада в обратный променада, 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 пассе, синкопированное

разделение, бандерильи, твисты, плащ шассе, спины с продвижением из ПП, спины с продвижением из ОПП, испанская линия, дробь фламенко)

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

по хореографии:

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

Судейская и инструкторская практика. Одной из задач СДЮШОР является подготовка учащихся к роли помощника тренера, а также участие в судействе соревнований в группах начальной подготовки (выполнять отдельные судейские обязанности в своей и других группах). В процессе планирования содержания судейской и инструкторской подготовки следует исходить из теоретического раздела и уровня подготовленности занимающихся. Для повышения инструкторской подготовленности занимающихся на этапе УТ тренер обучает занимающихся методикам проведения разминки или подготовительной части занятия в целом. С этой целью необходимо уделять внимание методам наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Также необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале.

Этап спортивного совершенствования мастерства

Начало занятий в группах спортивного совершенствования знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и мастера спорта.

Основными задачами на данном этапе являются:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до М класса;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой спортивного бального танца;
- совершенствование Европейской или латиноамериканской соревновательных программ;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
- овладение основами судейства и навыками методики проведения занятий в танцевальном спорте;
- закрепление и усовершенствование навыков актерского мастерства, полученных на этапе начальной подготовки и углубленной специализации.

Теоретическая подготовка. Изучаются следующие темы:

1. Терминология в спортивных бальных танцах.
2. Физическая подготовка в спортивных бальных танцах.
3. Основы построения учебно-тренировочного занятия в танцевальном спорте.
4. Специфика технико-тактической подготовки в танцевальном спорте.
5. Судейство в танцевальном спорте.
6. Культура взаимоотношений танцоров в паре. Стремление к достижению максимального взаимопонимания и взаимоуважения партнеров.

Общая физическая подготовка. Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на этапе УТ. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц.

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, как у каждого танцора, так и у пары в целом. При совершенствовании выносливости широко применяется соревновательный метод тренировок. Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет танцорам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

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

Первый год на этапе спортивного совершенствования спортсмены совершенствуют элементы А класса, а также отдельные элементы джазовой хореографии. Второй и третий год на этом этапе предусматривают совершенствование ранее изученных элементов и усложнения вариации в паре. Совершенствование Вариаций Европейской и Латиноамериканской программ в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду КМС.

Инструкторская и судейская практика. Спортсмены должны овладеть принятой в спортивных бальных танцах терминологией, овладеть

основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов спортивных балльных танцев.

Необходимо привлекать спортсменов к судейству соревнований. По решению президиума ФТСК спортсменам, подтвердившие звание МС, разрешено судить соревнования городских и областных уровней без участия пар из других регионов.

2.2.3 Контроль в учебно-тренировочном процессе

МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 1 им. А. А. Семёнова» в начале и в конце учебного года организует прием зачетов по общефизической подготовке у воспитанников тренеров-преподавателей по танцевальному спорту.

Зачет по ОФП у воспитанников ДЮСШ принимается в несколько этапов:

1 этап: сентябрь (сдача контрольных нормативов для начинающих). По результатам сдачи контрольных нормативов воспитанник имеет право быть зачисленным в группу начальной подготовки (НП : учитывается состояние здоровья , желание родителей и воспитанника),

2 этап: апрель – май (контрольно-переводные мероприятия) для групп НП, СС и ССМ. На данном этапе воспитанник любой группы имеет возможность и право быть переведенным в другую группу (на более высокий уровень подготовки) при условии положительной сдачи контрольных нормативов по ОФП (учитывается желание родителей, воспитанника, состояние здоровья).

Методическая литература

1. Васильева, Т.К. Секрет танца: Методическое пособие / Т.К. Васильева. – СПб.: “Диамант”, ООО “Золотой век”, 1997 г.
2. Весновский, Л.Д. Бальный танец от А до Я: Справочник терминов, понятий, определений / Л.Д. Весновский. – Новосибирск: ЦЭРНС, 1997 г. – 40 с.
3. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белогородского / Гай Говард. – М.: «Артис», 2003 г. – 255с.
4. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белогородского / Уолтер Лэрд. – Часть I. – М.: «Артис», 2003 г. – 179с.
5. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белогородцева / Уолтер Лэрд. – Часть II. – М.: «Артис», 2003 г. – 243с.
6. Лэрд Уолтер. Техника европейских танцев
7. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев: Часть первая. Квикстеп / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993 г. – 49с
8. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Часть вторая. Медленный вальс / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993 г. – 55с.
9. Мур Алекс. “Техника бальных танцев”
10. Основы латиноамериканских танцев. – Томск: Издательство “Артис”, 1997 г. – 480 с.
11. Семенова, Е.Н. “Серия внутренних конкурсов” // спортивные танцы, Бюллетень № 2(4). – М.: РГАФК, 2004 г. – 54с.
12. Спортивные танцы: Правила соревнований. – М.: [б.и.]. – 1996 г.
13. Спортивно – танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах: (метод. материал для студентов ин-тов физ. культуры) / сост.: А.В. Машков, А.М. Машкова. – М.: ФОН, 1996 г. – 30с.
14. Федерация Танцевального Спорта России. Сборник нормативных документов. Правила соревнований по спортивным танцам. – М.: ЗАО ФИД «Деловой экспресс», 2001 г.
15. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом.
16. Система скейтинг на турнирах по бальным танцам и танцевальному спорту.

2. 2. 1. Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. Практический материал систематизирован по этапам и видам подготовки (ОФП, СФП, техническая подготовка). Программный материал по ОФП, СФП представлен в программе в форме отдельных блоков, объединенных по принципу преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств. Программный материал по технической подготовке включает в себя:

1. индивидуальную акробатическую подготовку,
2. парно-групповую акробатическую подготовку

и носит характер описательного перечня основных упражнений в соответствии с действующей обязательной классификационной программой по спортивной акробатике по разрядам и видам.

В программу включены разделы по теоретической и психологической подготовке, воспитательной работе, врачебный контроль.

Качество усвоения программного материала определяется по результатам выступлений на соревнованиях различного уровня.

Для оценки знаний, умений и навыков обучающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности используются контрольные нормативы и требования Единой всероссийской спортивной классификации.

2. 2. 2. Задачи, методы и принципы работы на отдельных этапах спортивной подготовки.

1) Период начальной подготовки.

Задачи:

1. Развить физические данные занимающихся.
2. Сформировать исполнительскую культуру.
3. Развить координацию движений
4. Развить творческий потенциал занимающихся.

В связи с тем, что в настоящее время опыт преподавания спортивной акробатики в ДЮСШ показывает недостаточное количество обучающихся с природными физическими данными, тренер-преподаватель с учётом в каждом конкретном случае состава группы (физические данные и возможности) определяет максимальный объём материала. Более сложные элементы из программы изучаются, только если возможности группы позволяют их усвоить качественно. Так, например, изучение ряда наиболее трудных движений можно перенести в следующую группу. Возможны так же некоторые изменения в порядке изучения материала.

Основной формой работы является групповое занятие, которое предусматривает и индивидуальную работу с занимающимися.

Методы работы:

1. Наглядный (показ).
2. Словесные (объяснение, рассказ, указание на ошибку и т.д.)
3. Целостно-конструктивный (обучение акробатического элемента в целом).
4. Расчленённо-конструктивный (подводящие упражнения к элементу).
5. Сопряжённого воздействия (максимальная концентрация сосредоточенности и внимания).
6. Игровой
7. Круговой
8. Повторный

Принципы работы:

- доступность;
- системность;

- последовательность

2) Тренировочный период.

Задачи:

1. Освоить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программой в связи с годом обучения.
2. Повышать уровень подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающимися, выполнять спортивные разряды.
3. Осваивать теоретические разделы программы.
4. Улучшать состояние здоровья и повышать уровень физического развития занимающихся.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи:

1. Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.
2. Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
3. Динамика спортивно-технических показателей.
4. Поиск индивидуальных форм работы в соответствии с морфологическими, функциональными и психологическими особенностями спортсмена.
5. Выполнение спортивных разрядов.
6. Попадание в состав сборной команды города и области.

Методы работы:

1. Наглядный (показ).
2. Словесные (объяснение, рассказ, указание на ошибку и т.д..)
3. Целостно-конструктивный (обучение акробатического элемента в целом).
4. Расчленённо-конструктивный (подводящие упражнения к элементу).
5. Сопряжённого воздействия (максимальная концентрация сосредоточенности и внимания).
6. Игровой
7. Круговой
8. Повторный

Принципы работы:

- доступность;
- последовательность;
- системность.

2. 3. Контроль и учет успеваемости

2. 3. 1. МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 1» в начале и в конце учебного года организует прием зачетов по общефизической подготовке у воспитанников тренеров-преподавателей по спортивной акробатике .

2. 3. 2. Зачет по ОФП у воспитанников ДЮСШ принимается в несколько этапов:

1 этап: сентябрь (сдача контрольных нормативов для начинающих). По результатам сдачи контрольных нормативов воспитанник имеет право быть зачисленным в группу начальной подготовки (НП : учитывается состояние здоровья , желание родителей и воспитанника), таблица № 10.

2 этап: апрель – май (контрольно-переводные мероприятия) для групп НП, СС и ССМ. На данном этапе воспитанник любой группы имеет возможность и право быть переведенным в другую группу (на более высокий уровень подготовки) при условии положительной сдачи контрольных нормативов по ОФП (учитывается желание родителей, воспитанника, состояние здоровья).