

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

« 01 » августа 2020 г.

**Дополнительная  
предпрофессиональная программа  
по танцевальному спорту**



город Курган

Дополнительна предпрофессиональная программа по танцевальному спорту Муниципального бюджетного учреждение 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.

## Содержание

### 1. Пояснительная записка

Цели и задачи при реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

Характеристика вида спорта – танцевальный спорт. Отличительные особенности танцевального спорта.

1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.

1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы (базового и углубленного уровней).

### 2. Учебный план при реализации дополнительной предпрофессиональной программы (базового и углубленного уровней)

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного процесса.

План учебно-тренировочного процесса.

### 3. Методическая часть по образовательной программе базового и углубленного уровней

Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.

Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок.

Методические материалы.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

План воспитательной и профориентационной работы.

Система контроля и зачетные требования

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

### 4. Список литературы.

## 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.

Учебно-тренировочный процесс охватывает 2 уровня сложности:

- базовый (1-2, 3-4, 5-6 годы обучения);
- углубленный (1-2, 3-4 годы обучения)

Каждый уровень и годы обучения решают свои задачи:

**Базовый уровень:**

- 1-2 год обучения – выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники танца, развитие необходимых обучающемуся - спортсмену двигательных навыков: ловкости,

гибкости, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой, воспитание спортивного характера, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП;

- 3-6 год обучения – укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств юных спортсменов, повышения уровня культуры движений, овладение техникой акробатических упражнений, приобретение физической подготовленности и соревновательного опыта, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы);

**Углублённый уровень сложности программы:**

- 1-2 год обучения – всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы), выполнение 1 юношеского разряда и взрослых разрядов;

- 3-4 год обучения – поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение тактико-технического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление тренировочного опыта, приобретение инструкторских навыков, выполнение взрослых разрядов.

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, 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.

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

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Спортивный сезон начинается с осени. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 15 октября. Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

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

| Уровни сложности программы    | Продолжительность обучения (в годах) | Наполняемость групп (человек) | Количество часов на группу | Разряд на начало года |
|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------|
| Базовый уровень сложности     | 1                                    | 15 - 25                       | 4 - 6                      |                       |
|                               | 2                                    | 15 - 25                       | 4 - 6                      | 100% к/н              |
|                               | 3                                    | 15 - 20                       | 6 - 8                      | 50% - 3 юн.           |
|                               | 4                                    | 12 - 15                       | 6 - 8                      | 100% - 3 юн.          |
|                               | 5                                    | 12 - 15                       | 8 - 10                     | 50% - 2 юн.           |
|                               | 6                                    | 10 - 15                       | 8 - 10                     | 100% - 2 юн.          |
| Углубленный уровень сложности | 1                                    | 10 - 14                       | 10 - 12                    | 50% - 1 юн.           |
|                               | 2                                    | 10 - 12                       | 10 - 12                    | 100% - 1 юн.          |
|                               | 3                                    | 5 - 8                         | 12 - 14                    | 1 юн. и выше          |
|                               | 4                                    | 5 - 8                         | 12 - 14                    | 1 юн. и выше          |

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

- на этапе БУС 1 - 2 – 2-х часов (с обязательным десяти минутным перерывом для обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста);
- на этапе БУС3 - 6– 3-х часов;
- на этапах УУС – 4-х часов.

Продолжительность одного академического часа для обучающихся дошкольного возраста составляет 30 минут, для обучающихся школьного возраста - 40 минут

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по виду спорта танцевальный спорт.

Таблица 1

| Наименование предметных областей                                                                                 | Уровни сложности программы    |      |                               |      |                               |      |                                |      |                                |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------|-------------------------------|------|-------------------------------|------|--------------------------------|------|--------------------------------|------|
|                                                                                                                  | Базовый уровень               |      |                               |      |                               |      | Углубленный уровень            |      |                                |      |
|                                                                                                                  | 1-2 годы обучения (6 ч. в н.) |      | 3-4 годы обучения (6 ч. в н.) |      | 5-6 годы обучения (9 ч. в н.) |      | 1-2 годы обучения (12 ч. в н.) |      | 3-4 годы обучения (14 ч. в н.) |      |
|                                                                                                                  | %                             | часы | %                             | часы | %                             | часы | %                              | часы | %                              | часы |
| Теоретические основы физической культуры и спорта                                                                | 5                             | 14   | 5                             | 14   | 3                             | 12   | 3                              | 17   | 5                              |      |
| ОФП (общая физическая подготовка)                                                                                | 35                            | 97   | 35                            | 97   | 37                            | 153  | 30                             | 165  | 25                             |      |
| СФП (специальная физическая подготовка)                                                                          | 15                            | 41   | 15                            | 41   | 20                            | 83   | 22                             | 121  | 30                             |      |
| Вид спорта танцевальный спорт (техническая - тактическая и психологическая подготовка - участие в соревнованиях) | 15                            | 41   | 15                            | 41   | 20                            | 83   | 25                             | 138  | 15                             |      |

|                                                                                 |             |            |              |            |              |            |              |            |              |            |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|
| - основы<br>судейства<br>- медико-<br>восстанови<br>тельные<br>мероприят<br>ия) |             |            |              |            |              |            |              |            |              |            |
| Основы<br>профессио<br>нального<br>самоопреде<br>ления                          |             |            |              |            |              |            | 8            | 44         | 10           | 64         |
| Вариативные предметные области                                                  |             |            |              |            |              |            |              |            |              |            |
| Различные<br>виды<br>спорта и<br>подвижные<br>игры                              | 15          | 41         | 15           | 41         | 10           | 41         | 3            | 17         | 5            | 32         |
| Инструктор<br>ская и<br>судейская<br>подготовка                                 |             |            |              |            |              |            | 6            | 33         | 5            | 32         |
| Хореограф<br>ия или<br>акробатика                                               | 15          | 42         | 15           | 42         | 10           | 42         | 3            | 17         | 5            | 32         |
| <b>Итого<br/>часов в год</b>                                                    | <b>100%</b> | <b>276</b> | <b>100 %</b> | <b>276</b> | <b>100 %</b> | <b>414</b> | <b>100 %</b> | <b>552</b> | <b>100 %</b> | <b>644</b> |

Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки по индивидуальным планам учащихся (самостоятельная работа) в период активного отдыха обучающихся.

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов.

Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники спортивной акробатики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в спортивной акробатике.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для танцевального спорта, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Спортивные соревнования в танцевальном спорте являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная акробатика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная акробатика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил.

### **Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы.**

Перевод обучающихся по годам обучения (уровням) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях. По

итогах промежуточной аттестации и решению педагогического совета обучающиеся могут быть оставлены на повторный курс обучения.

Результатом освоения образовательной программы (дополнительной предпрофессиональной) является:

- В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- \*знание истории развития спорта;
- \*знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- \* знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- \*знания, умения и навыки гигиены;
- \*знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- \* знание основ здорового питания;
- \*формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

- В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- \*знание истории развития избранного вида спорта;
- \*знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- \*знание этических вопросов спорта;
- \*знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- \* знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- \*знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- \*знание основ спортивного питания.

- В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- \*укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- \*повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- \*развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- \*формирование двигательных умений и навыков;
- \*освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- \*формирование социально-значимых качеств личности;

- \*получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- \*приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

- В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

\*укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

\*повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

\*развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

\*специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

- В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

\*формирование социально-значимых качеств личности;

\*развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретения опыта работы в команде (группе);

\*развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

\*приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

\*приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

- В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

\*развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

\*овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

\*освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

\*освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

\*знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

\*знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

\*приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

\*знание основ судейства по избранному виду спорта.

- В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:
  - \*обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
  - \*освоение комплексов специальных физических упражнений;
  - \*повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
  - \*знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
  - \*формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
  - \*знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
  - \*опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

- В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:
  - \*умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
  - \*умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
  - \*умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
  - \*приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

- В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:
  - \*освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; знание этики поведения спортивных судей;
  - \*освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

- В предметной области «хореография» для базового и углубленного уровней:
  - \*умение определять средства музыкальной выразительности;
  - \*умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
  - \*умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
  - \*приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

- В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

\*знание устройства спортивного и специального оборудования по избранном виду спорта;

\*умение использовать для достижения спортивных целей спортивное специальное оборудование;

\*приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### **Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.**

В качестве средств общей физической подготовки используют главным образом отдаленные по структуре от основных упражнений из других видов спорта (акробатики, гимнастики, легкой атлетики и т.д.). При этом необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными. Так, увеличением силы растет скорость, улучшается координация. Положительный перенос обеспечивает близкие по структуре к основным игровым приемам навыки совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

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.

Зачисление на этапы спортивной подготовки:

1) на этапы БУС 1 - 2 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 этапы БУС 3 - 6 зачисляются обучающиеся по результатам промежуточной аттестации, прошедшие этап БУС 1 или БУС 2; только здоровые и практически здоровые дети и подростки (на основании медицинского заключения областного врачебно-физкультурного диспансера (далее - ОВФД) или врача-педиатра, выполнившие нормативы промежуточной аттестации (таблица № 4),

3). На этапы УУС продолжают обучение перспективные обучающиеся, выполнившие нормативы промежуточной аттестации (таблица № 5)

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.

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.

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.)

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.

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

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

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;

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

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

### **Программный материал.**

#### **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.

### **Практическая подготовка**

#### **БУС 1 - 2**

Начальное обучение не включает в себя танцы международной программы. На втором году 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).

#### **БУС 3 - 6**

Данные этапы подготовки 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 группах БУС 3 – 4, 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 данных этапах используются средства восстановления и оздоровления.

К концу обучения на этапе БУС - 3 - 4 юные танцоры должны знать:

- Технику безопасности на паркете и на занятиях хореографией;
- Программу Европейскую и Латиноамериканскую «Д» класса (названия движений);
- По каким критериям оценивать себя и других.
- Основные точки (направления) зала (1;2;3 и т.д.);
- Правильность и последовательность всех танцевальных элементов движения на данном этапе;
- Название танцев и их содержания на данном этапе.

Должны уметь:

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

А) Медленный вальс (дрэг хезитейшн, телемарк, открытый телемарк, кросс хезитейшн, крыло, импетус поворот, открытый импетус поворот, шассе в ПП, плетение, плетение из ПП, двойной левый спин, шассе с поворотом вправо, лок с поворотом, левый пивот)

Б) Танго (ход, поступательный боковой шаг, рок поворот, корте назад, поступательное звено, закрытый променад, основной левый поворот, открытый левый поворот, открытый променад, фор степ, рок с ЛН, с ПН, променадное звено, променадное окончание, правый твист поворот, мини файвстеп, файвстеп, левый поворот на поступательном боковом шаге, браш

теп, наружный свивл, фор степ перемена, правый променадный поворот, открытый променад назад, виск)

В) Венский вальс (левый поворот, перемена с правого на левый поворот, перемена с левого на правый поворот)

Г) Квикстеп (бегущее окончание, левый пивот, бегущий зиг-заг, перемена направления, кросс свивл, бегущий правый поворот, телемарк, импетус поворот, четыре быстрых бегущих шага, типл шассе влево, В-6, двойной левый спин)

Д) Самба (закрытые роки, корта джака, самба локи, мэйпоул, открытые роки, коса, аргентинские кроссы, раскручивание от руки, поворот на трех шагах, роки назад)

Е) Ча-ча (правый волчок, турецкое полотенце, левый волчок, раскрытие из левого волчка, алемана, спираль, лассо, локон, кубинский брейк в открытой позиции, кубинский брейк в открытой ОПП)

Ж) Румба (основное движение, плечо к плечу, поступательный ход вперед и назад, поворот на месте влево и вправо, поворот под рукой влево и вправо, чек, рука в руке, алемана, веер, клюшка, правый волчок, раскрытие вправо, закрытый хип твист, открытый хип твист, кукарача, спираль, боковой шаг, фехтование, айда, кубинские роки, локон)

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

По хореографии:

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

*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, квикстеп.

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 этапах БУС 3 - 4 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 бальных пар в ансамбле.
9. Подготовка и участие в концертах, конкурсах исполнителей спортивного бального танца.

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

На этапе БУС 5 – 6 следующее основное 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. Актерское 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:

**Партерная 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 - 6 года обучения должны знать:

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

по хореографии

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

Должны уметь:

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

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

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

В) Венский вальс (перемены назад)

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

Д) Квикстеп (типси влево и вправо, быстрый открытый левый поворот, открытый импетус, хOVER 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, вольт с одноименных ног, вольт с продвижением в теневой позиции, бег из променада в обратный променад, ритмическое баунс движение, смены ног)

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

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

И) Пасодобль (аппель, основное движение, на месте, шассе, перемещение, атака, разделение, плащ, променад, закрытие из променада, из променада в обратный променад, шестнадцать, большой круг, уклонение, левый фоллзвей, открытый телемарк, смены ног, вариация левой ноги, удар шпагой, променадное звено, твист поворот, фоллзвей окончание к разделению, фреголина, альтернативное окончание в ПП, ля пасса, синкопированное разделение, бандерильи, твисты, плащ шассе, спины с продвижением из ПП, спины с продвижением из ОПП, испанская линия, дробь фламенко)

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

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 УУС 1 - 4

Начало занятий в группах УУС1 - 4 знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства.

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