

Описание программы по Танцевальному спорту МБОУ ДО СШ «Юбилейная»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по танцевальному спорту (далее программа) предназначена для тренеров-преподавателей и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным документом для построения тренировочной и воспитательной работы.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26.12.2014 № 1077 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорт танцевальный спорт»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа содержит материал для обучающихся различного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.

Срок реализации программы составляет 1 год.

Задачи подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи к занятиям танцевальным спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- содействие укреплению здоровья;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков;
- повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии со спецификой танцевального спорта;
- формирование первичных навыков судейства по танцевальному спорту и инструкторской деятельности;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а так же навыков культуры поведения.

1. Учебный план

Учебный план на 46 недель (230 часов) состоящий из 2-х модулей

(Спортивно – оздоровительный -34 недели и Интенсивный – 12 недель)

п/п	Разделы подготовки	Модуль	Кол-во часов		Распределение в периоде обучения
			в год по модулям		
1.	Теоретическая подготовка	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	6	9	Определяется исходя из расписания занятий и с учетом уровня подготовленности обучающихся
		<i>Интенсивный</i>	3		
2.	Общая физическая подготовка	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	25	35	
		<i>Интенсивный</i>	10		
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	40	50	
		<i>Интенсивный</i>	10		
4.	Техническая подготовка	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	24	34	
		<i>Интенсивный</i>	10		
5.	Игровая подготовка	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	16	26	
		<i>Интенсивный</i>	10		
7.	Хореография	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	25	35	
		<i>Интенсивный</i>	10		
8.	Интегральная подготовка	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	20	23	
		<i>Интенсивный</i>	3		
9.	Восстановительные мероприятия	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	10	14	
		<i>Интенсивный</i>	4		
Контрольные		<i>Спортивно -</i>	4	4	

ИСПЫТАНИЯ	<i>оздоровительный</i>		
	<i>Интенсивный</i>	0(4)	
Общее количество часов в модуле	Спортивно - оздоровительный	170(166)	
	<i>Интенсивный</i>	60(64)	
ВСЕГО количество часов		230	