

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

**350089, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар,
ул. им. 70-летия Октября, 30 тел. 8-(861)261-47-80**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
от «12» июня 2020 года
протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
от 12 июня 2020 года
№ 39-П

Тюрин М.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ)**

Уровень программы: базовый

Срок реализации – 1 год: 230 часов

Возрастная категория: – 6-18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 1672

Авторы программы:

Гарбуз Елена Николаевна – заместитель директора по спортивной работе МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

Григорьев Владимир Сергеевич – методист МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

Асадчая Оксана Евгеньевна – методист МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

Скоробогатова Валентина Юрьевна тренер - преподаватель МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план.....	7
3.	Методическая часть.....	8
	3.1 Методы организации и проведения образовательного процесса...	11
	3.2 Разделы подготовки.....	12
	3.3 Методические разработки.....	17
4.	Формы контроля реализации дополнительной образовательной программы.....	18
	4.1. Оценочные материалы (контрольные упражнения).....	18
5.	Литература.....	20

1. Пояснительная записка

8 сентября 1997 года в мире танцевального спорта произошло знаменательное событие. В этот день Международный Олимпийский Комитет (МОК) объявил о полном признании Международной Федерации Танцевального Sports (IDSF) в качестве "Признанной Федерации" и полноправного члена МОК. Это признание во всем мире рассматривается как главное достижение ISDF и в целом танцевального спорта. Оно также явилось кульминацией долгой истории развития спортивных танцев, шестилетней упорной работы ISDF, огромных усилий национальных Федераций и сотен тысяч танцоров во всем мире.

Танцевальный спорт - это вид спорта, который объединяет в себе различные танцевальные дисциплины. Танцевальный спорт подразделяется на две большие группы: любительский танцевальный спорт и профессиональный танцевальный спорт. Все участники соревнований по спортивным танцам должны демонстрировать понимание музыки и ритма точно также, как это требуется в художественной гимнастике. Соревнования по танцевальному спорту проводятся в несколько туров - от предварительных до полуфинала и финала. В каждом туре танцоры должны исполнить пятьдесят двухминутных танцев.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими упражнениями, развивают физическую силу, гибкость и координацию, музыкальность, выносливость, дисциплину и командный дух, грацию и стиль.

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Учебные занятия в образовательной организации (далее - СШ) проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы.

В каникулярное время СШ может открывать в установленном порядке лагеря, создавать различные объединения с постоянными и (или) переменными составами детей в лагерях (загородных или с дневным пребыванием).

Актуальность и новизна программы

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Сегодня танцевальный спорт играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность, многообразие танцевальных упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи физического воспитания.

Успешность обучению танцевальному спорту детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые

использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники танцев.

Отличительной особенностью данной программы является содержание в ней двух независимых модулей:

- Спортивно-оздоровительный;
- Интенсивный.

Адресатом программы являются преимущественно дети младшего школьного возраста, имеющие выраженные двигательные способности и обладающие интересом к активной танцевальной деятельности.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, предоставившие справку-допуск врача по спортивной медицине (или врач ЛФК) по результатам прохождения углубленного медицинского обследования для лиц желающих заниматься физической культурой и спортом в образовательной организации.

Предлагаемая программа содержит в себе вариативность в рамках танцевального спорта в части набора обучающихся и составления танцев по возрастам и степени подготовленности. Уже через несколько месяцев обучающиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать своё умение на различных конкурсах и праздниках. Участие в этих праздниках вносит в процесс обучения элементы соревнования и работу на результат. Танцуя в паре, ребёнок многому учится и многое приобретает, вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, но и культура общения в танце, с преподавателем, со зрителем.

Новизна программы:

- во внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствования физических и спортивных показателей;
- в раскрытии творческого потенциала личности;
- в социализации личности в коллективе и развития гармоничной личности в условиях сотворчества в детском коллективе.

Уровень программы: базовый.

Цель программы - формирование и развитие творческих способностей детей и (или), удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, гармоничное развитие специально-двигательных, тактико-технических, музыкально-эстетических способностей и воспитание морально-волевых качеств укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Задачи программы:

- создание условий для гармоничного развития личности;
- получение начальных знаний о физической культуре в избранном виде спорта;
- развитие мотивации юного танцора к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия;
- участие учащихся в общегородских (районных) мероприятиях ;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- укрепление психологического и физического здоровья.

Образовательная программа имеет **срок реализации** - 1 год.

Объем образовательной программы составляет 230 часов, которые распределены между двумя модулями:

- **Спортивно - оздоровительный** (до 80% общего объема программы);
- **Интенсивный** (до 20% общего объема программы).

Программа реализуется преимущественно в очной форме (тренировочные занятия) в соответствии с утвержденным расписанием занятий. Особенностью организации образовательного процесса в современных условиях является возможность использования при реализации программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при наличии технической возможности обеих сторон образовательного процесса.

Организация работы по программе осуществляется в виде группового тренировочного занятия в очной форме, либо самостоятельного изучения материала (план-конспект занятия, видео-тренировка, онлайн-занятие и т.п.) с применением дистанционных образовательных технологий, во взаимодействии с тренером-преподавателем.

Планируемые результаты реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы:

- наличие у учащегося общих представлений о каждой предметной области, входящей в учебный план;
- появление у обучающегося первичного интереса к деятельности в сфере танцевального спорта;
- приобретение и развитие двигательных качеств в соответствии с нормативами, соответствующими возрасту учащегося;
- наличие победителей и призёров общегородских (районных) мероприятий;
- переход на следующий уровень обучения не менее 25% учащихся.

Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы

Таблица 1

Периоды обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Спортивно-технические результаты
1 год	6-7	10-12	30	5	Выполнение контрольных нормативов

2. Учебный план

**Учебный план на 46 недель (230 часов) состоящий из 2-х модулей
(Спортивно – оздоровительный -34 недели и
Интенсивный – 12 недель)**

Таблица 2

п/п	Разделы подготовки	Модуль	Кол-во часов в год по модулям		Распределение в периоде обучения
			Спортивно - оздоровительный	Интенсивный	
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 испытания		<i>Спортивно - оздоровительный</i>	4	4	
		<i>Интенсивный</i>	0(4)		
Общее количество часов в модуле		Спортивно - оздоровительный	170(166)		
		Интенсивный	60(64)		
ВСЕГО количество часов			230		

3. Методическая часть
«Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации»

Календарный учебный график

Таблица 3

Учебная неделя	Раздел учебного плана	Время проведения занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
<u>1-ый Модуль</u>					
1	Теория(1) ОФП(2) Хореография(2)	По утвержденному расписанию	5	Очная/ дистанционная	
2	Теория(1) ОФП(2) Хореография (2)		5	Очная/ дистанционная	
3	Теория(1) ОФП(2) Хореография (2)		5	Очная/ дистанционная	
4	Теория(1) ОФП(2) Хореография (2)		5	Очная/ дистанционная	
5	Теория(1) ОФП(2) Хореография (2)		5	Очная/ дистанционная	
6	Теория(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
7	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
8	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
9	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
10	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
11	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
12	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
13	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
14	ОФП(1) СФП(2) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
15	ОФП(1) СФП(2) Хореография (2)		5	Очная/ дистанционная	
16	ОФП(1) СФП(2)		5	Очная/ дистанционная	

	Хореография (2)				
17	ОФП(1) СФП(2) Хореография (2)		5	Очная/ дистанционная	
18	ОФП(1) СФП(2) Хореография (2)		5	Очная/ дистанционная	
19	ОФП(1) СФП(2) Хореография (2)		5	Очная/ дистанционная	
20	ОФП(1) СФП(2) Хореография (2)		5	Очная/ дистанционная	
21	ОФП(1) СФП(2) Восстановительные мер-я (2)		5	Очная/ дистанционная	
22	СФП(2) Восстановительные мер-я(2) Игровая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
23	СФП(2) Восстановительные мер-я(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
24	СФП(2) Восстановительные мер-я(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
25	СФП(2) Интегральная под-ка(3)		5	Очная/ дистанционная	
26	Интегральная под-ка(3) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
27	Интегральная под-ка(2) Игровая под-ка(3)		5	Очная/ дистанционная	
28	Интегральная под-ка(2) Игровая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
29	Интегральная под-ка(2) Игровая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
30	Интегральная под-ка(2) Игровая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
31	Интегральная под-ка(2) Игровая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
32	Интегральная под-ка(2) Игровая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
33	Интегральная под-ка(2) Восстановительные мер-я(2) Хореография (1)		5	Очная/ дистанционная	
34	Контрольные испытания(4) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
<u>2-й Модуль</u>					
35	Теория(1) Интегральная под-ка(2) СФП(2)	По утвержденному расписанию	5	Очная/ дистанционная	
36	Теория(2) Интегральная под-ка(1) Игровая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
37	ОФП(2), Хореография (2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
38	ОФП(2), Хореография (2),		5	Очная/ дистанционная	

	Техническая под-ка(1)			
39	ОФП(2), Хореография (2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
40	ОФП(2), Хореография (2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
41	ОФП(2), Хореография (2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
42	СФП(2), Игровая под-ка(2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
43	СФП(2), Игровая под-ка(2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
44	СФП(2), Игровая под-ка(2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
45	СФП(2), Игровая под-ка(2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная
46	Техническая под-ка(1) Восстановительные мер-ия(4)		5	Очная/ дистанционная

Раздел программы - Контрольные испытания или его часть, может быть реализован как по итогам всей программы, так и по результатам обучения одного из модулей.

Этот параметр является одной из **форм аттестации** учащихся, применяемых в рамках данной программы.

Так же используются промежуточные формы отслеживания и демонстрации результатов:

- дневник спортсмена (индивидуальный);
- анкета;
- протокол соревнований;
- отчётный концерт;
- выступления на фестивалях, праздниках, открытых занятиях и соревнованиях.

Структура данного календарного учебного графика является примерной, а имеющиеся в ней модули могут реализовываться в разной последовательности в зависимости от уровня подготовки обучающихся и их способностей к освоению учебного материала.

Условия реализации программы:

- равномерно освещенное помещение;
- напольное покрытие, подходящее для занятий;
- зеркала;
- хореографический станок;
- музыкальный центр;
- гимнастические коврики (кол-во не менее числа учащихся);
- скакалки, мячи, утяжелители.

На базе МБОУ ДО СШ «Юбилейная» данную программу реализует тренер-преподаватель Скоробогатова Валентина Юрьевна. Тренер-преподаватель имеет степень магистра, а так же была награждена почетной грамотой директора департамента образования 2018 г., почетной грамотой за воспитание призеров и победителей всероссийских турниров в номинации «Лучшая пара года-2018».

3.1. Методы организации и проведения образовательного процесса

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряже
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники элементов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники танцев
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Соревновательная практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и результате применения для решения конкретных задач этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач.

Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения танцам неотделимо от

комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, танцы по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

3.2. Разделы подготовки Рабочие программы (модули), которые входят в состав образовательной программы

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по спортивным танцам. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Развитие спортивных танцев в России и за рубежом.

Развитие спортивных танцев в России. Значение и место спортивных танцев в системе физического воспитания. Российские соревнования по спортивным танцам.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях танцами. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 5. Морально-волевой облик спортсмена.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Влияние физических упражнений на функции организма человека. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП

6. Понятия спортивной техники и тактики. Классификация и терминология технических приёмов.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

1. Упражнения с предметом
 - С набивными мячами
 - Упражнения с гантелями и штангами
2. Акробатические упражнения
 - Кувырки
 - Перекаты, перевороты
 - Упражнения на батуте
3. Беговые упражнения
 - Бег (30,60,100,400,500, 800м)
 - Волейбол - ручной мяч
4. Подвижные игры и эстафеты.

Технико- тактическая подготовка и специальная физическая подготовка

- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.
- Музыкально-подвижные игры: «Отгадай, чей голосок», «Найди своё место», «Нитка-иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору».
- танцевальные шаги (Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Поворот на

360 градусов на шагах. Шаги «Полька», «Галоп». Комбинации из изученных танцевальных шагов);

-гибкость;

-упражнения для стоп. Battement вперед сильной вытянутой ногой. Battement назад сильной вытянутой ногой. Положение «бабочка», «складочка» с вытянутыми стопами;

-упражнение на развитие гибкости спины: «Лодочка», «Лягушка», «Мостик» с пола, «Бутон», «Коробочка», растяжка на шпагат;

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

-элементы классического танца. Пор де бра (перегибание назад, стоя лицом к станку). Пор де бра (наклоны) с батман тандю в сторону, стоя лицом к станку. Пор де бра, стоя боком к станку. Пор де бра на середине;

-прыжки. Сотэ по первой позиции, сотэ по второй позиции. Тур в воздухе

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание:

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований,
- варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов,
- использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок,
- переключение с одних упражнений на другие,
- рациональная организация всего режима дня в целом,

2. Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка,
- психорегулирующая тренировка,
- применение мышечной релаксации,
- разнообразные виды досуга.
- просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание,
- витаминизация,
- разнообразные виды массажа,
- разнообразные виды гидропроцедур,
- физиотерапия,
- ультрафиолетовое облучение.

Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни, учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы: знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников; владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов; выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы

Воспитательная работа с юными танцорами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника; - учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни танцевальной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

-

Методы и формы воспитательной работы

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время соревнований, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных танцоров, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение спортсменов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой;
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и танцев в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-

тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

3.3. Методические разработки

В рамках реализации данной программы применяются результаты методической разработки Скоробогатовой В.Ю. и Ругиной А.А. 2018г. «Танцевальный спорт как эффективное средство формирования общей физической подготовленности детей 8-9 лет».

4. Формы контроля реализации дополнительной образовательной программы

Основные формы освоения учебного материала:

1. Тестирование (устный опрос по теоретической части программы)
2. Контрольные нормативы.
3. Соревнования.

Так же в процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- оценки результатов выступления в соревнованиях и индивидуальных показателей;
- ведения дневников спортсменов;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в соревновательной деятельности.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие юных спортсменов в учебных, контрольных и календарных соревнованиях. Контрольные соревнования проводятся регулярно в учебных целях. Календарные соревнования проводятся согласно отдельному плану.

4.1. Оценочные материалы (контрольные упражнения)

Контроль освоения программы осуществляется по результатам выполнения контрольных нормативов (упражнений).

ОФП:

- бег 30 м (сек.)
- бег 60 м (сек.)
- прыжки в длину с места (см)
- бег 1000 м.

Контрольные упражнения

Таблица 4

<i>Контрольное упражнение</i>	Ожидаемый результат
1. бег 30 м. (сек.)	не более 6,6
2. бег 60 м.(сек.)	не более 11,8 с
3. прыжки в длину с места (см.)	не менее 135
4. бег 1000м	Без учета времени

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований 1-2 раза в год.

По результатам контрольных испытаний обучающимся может быть рекомендовано поступление на предпрофессиональную программу по танцевальному спорту.

5. Литература

1. Акулич, Н.В. Человек и его здоровье : учеб. пособие / Н.В. Акулич, Н.В. Мащенко. – Могилев : Могилев.гос. ун-т им. А.А. Кулешова, 2000. – 160 с.
2. Алферов, А.Д. Психология развития школьников: учеб.пособие по психологии / А.Д. Алферов. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 384 с.
3. Андреева, Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2004. – 365 с.
4. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 1985. – 80 с.
5. Асмолов, А.Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа / А.Г. Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
6. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота / С.М. Бажуков. - М.: Академия, 2004. – 145 с.
7. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность культуры / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева //Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – с. 2-8.
8. Брызгалова, С.И. Методология педагогики – новая реальность / С.И. Брызгалова //Педагогика. – 2006. – № 10. – 103-108 с.
9. Бутузова, В.Б. Особенности адаптационных процессов у детей и подростков, занимающихся спортивными бальными танцами.: автореф. канд. Дисс. – Тюмень, 2004. – 23 с.
10. Быков, Е.В. Спорт и кровообращение: возрастные аспекты / Е.В. Быков, А.П. Исаев, С.Л. Сашенков. – Челябинск, 1998. – 64 с.
11. Венгер, А.Л. Психологическое обследование младших школьников/ А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман. – М.: Владос-Пресс, 2005. – 159 с.
12. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты / Н.Н. Визитей. – Кишинев :Штиинца, 1989. – 147 с.
13. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т.Е. Виленская. – М.: Феникс, 2006 – 256 с.

14. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский ; под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
15. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. / А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 425 с.
16. Давыдов В.В. Психическое развитие младших школьников / В.В. Давыдов. – М., 1990. – 310 с.
17. Дункан, А. Моя жизнь. Танец будущего/ А. Дункан. – М.: Книга, 2005 – 345с.
18. Захаров, Р.В. Слово о танце / Р.В. Захаров. – М.: Молодая гвардия, 1989. – 160с.
19. Зуева, И.А. Спортивные бальные танцы / И.А. Зуева. – Краснодар, КГУФКСТ, 2012. – 65 с.
20. Касаткина, Л.В. Танец – это жизнь / Л.В. Касаткина. – Санкт-Петербург, 2006. – 19 с.
21. Койносов, А.П. Индивидуально-типологические особенности адаптации организма подростков к различным двигательным режимам: автореф. канд. дис. / А.П. Койносов. – Тюмень, 2003. – 22с.
22. Кораблина, Е.П. Психологическая помощь в развитии личности./ Е.П. Кораблина. – СПб., 1994. – 185 с.
23. Краевский, В.В. Общие основы педагогики: Учеб. пособие для студ. и асп. педвузов / В.В. Краевский. – Волгоград: Перемена, 2002. – 163 с.
24. Круткин, В. Л. Антология человеческой телесности. / В.Л. Круткин. – Ижевск: Радуга, 2003 – 356с.
25. Кузнецова, Л.В. Гармоничное развитие личности младшего школьника./ Л.В. Кузнецова. – М., 1988. – 224 с.
26. Лаптев, А.П. Возрастные особенности организма // Физическая культура и спорт. / А.П. Лаптев. – М., ФИС. – 1984. – 230 с.
27. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие./ В.П. Лукьяненко. — М.: Советский спорт. 2003. -224 с.
28. Михайлова, Н.В. Как сформировать интерес к физической культуре / Н.В. Михайлова //Физическая культура в школе. – 2005. – № 4. – С. 10-16.

29. Неминуший, Г.П. Танцевальная нагрузка: ее сущность, структура, общая характеристика и методология исследования. / Г.П. Неминуший, А.В. Дукальская. – Ростов-на-Дону, 1996. – 120 с.
30. Рубштейн, Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым» / Н. Рубштейн. – М., 2000. – 139 с.
31. Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
32. Семаго, Н.Я. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст/ Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. – СПб.: Речь, 2005. – 373 с.
33. Уральская, В.И. Рождение танца / В.И. Уральская. – М.; Советская Россия, 1982. – 43 с.
34. Флерица, Е.А. Эстетическое воспитание дошкольника и младшего школьника / Е.А. Флерица. - М., 2001. – 63 с.
35. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Академия, 2001. – 379 с.
36. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 224 с.
37. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры/ А.И. Фомина. – М.: Просвещение, 2004. – 22 с.
38. Шутова, Н.В. Методы психодиагностического исследования детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста: Метод. пособие к семинарским и практическим занятиям / Сост.: Н.В. Шутова, В.В. Кисова. – Н.Новгород: НГПУ, 2002. – 64 с.
39. Эльконин, Д.Б. Психология развития: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., – 2001. – 360 с.
40. Moore A. Ballroomdancing / Routledge. – 2002. – pp. 320.
41. Hannaford C. Smart Moves : Why Learning Is Not All in Your Head by Carla Hannaford / Hardcover. – 2007. – pp. 272.
42. Winkelhius M. Dance to your maximum. /Dance Plaza. – 2001. – pp. 336.