

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

---

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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО  
ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ  
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ)**

(Минимальный возраст для начала занятий – 6-7 лет)

(Срок реализации – 1 год)

Направленность-физкультурно-спортивная.

г. Краснодар  
2015

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета  
МБОУ ДО СШ «Юбилейная»  
от «28» августа 2015 года протокол  
№ 01

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ ДО СШ «Юбилейная»  
от 28 августа 2015 года № 25/1-Т

*директор*  
  
*М.А. Горин*

Авторы программы:

Корнеева Маргарита Леонидовна – заместитель директора МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

Гарбуз Елена Николаевна – заместитель директора МБОУ ДО СШ «Юбилейная»

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

Гарбуз Мария Валерьевна – методист МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

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

Рецензенты:

## Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
1.1. Этапы спортивной подготовки .....	7
1.2. Учебный план .....	7
1.3. Режим тренировочной работы .....	7
1.4. Планирование подготовки .....	8
1.5. Соревновательная деятельность .....	10
1.6. Порядок организации тренировочных сборов .....	10
1.7. Требования к материально-технической базе .....	10
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	11
2.1. Организационно методические указания .....	11
2.2. Теоретическая подготовка .....	14
2.3. Воспитательная работа .....	14
2.4. Психологическая подготовка .....	17
2.5. Восстановительные средства и мероприятия .....	27
2.6. Инструкторская и судейская практика .....	27
2.7. Педагогический и врачебный контроль .....	28
2.8. Программный материал .....	30
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	33
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	34
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	35

## 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 Спорта (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 пять двухминутных танцев.

Танцевальный спорт признан видом спорта, так как он требует от танцора таких качеств, которые свойственны большинству "настоящих" видов спорта. Физическая сила. Бальные танцы по интенсивности поддержек и сложности выполнения элементов можно сравнивать с танцами на льду (многие связки пришли в танцы на льду из обычных танцев). Гибкость и координация. Эти качества необходимы для маневрирования на паркете и выполнения фигур и линий. Аналогичные качества свойственны таким видам спорта, как прыжки в воду, парусные гонки, серфинг, баскетбол и даже футбол, но ближе всего это к гимнастике. Музыкальность. Все участники соревнований по спортивным танцам должны демонстрировать понимание музыки и ритма точно также, как это требуется в художественной гимнастике.

Выносливость. Соревнования по танцевальному спорту проводятся в несколько туров - от предварительных до полуфинала и финала. В каждом туре танцоры должны исполнить пять двухминутных танцев. Исследование, проведенное в 1996 году, показало, что степень напряжения мышц и частота дыхания танцоров, исполнивших один двухминутный танец, соответствовали показателям для велосипедистов, пловцов и бегунов на средние дистанции (за тот же промежуток времени). Финалист Чемпионата мира по 10 танцам выполняет за время турнира 30 танцев! Дисциплина и командный дух. Танцевальный спорт - командный вид спорта.

Командой может быть одна пара. Команда может состоять из 16 членов (8 пар) в соревнованиях "формейшн". Требования к дисциплине 16 человек, выполняющих до 13 перемен танцевального темпа, и при этом постоянно координирующих свое

4положение на паркете относительно других членов команды, намного выше по сравнению с другими видами спорта.

Грация и стиль. Подобно танцам на льду и художественной гимнастике, в спортивных танцах важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары. Виды соревнований: стандартные танцы, латиноамериканские танцы, комбинация (сюда входят стандарт и латина), стандартный формэйшэн, латиноамериканский формэйшэн.

Также, соревнования могут подразделяться на:

1. Классификационные. В этих соревнованиях участвуют спортсмены одного разряда. Присутствие строгого соответствия классификационным требованиям обязательно;
2. Рейтинговые. Правила данных соревнований позволяют, чтобы в них участвовали спортсмены различных разрядов и возрастов.

Состязания могут различаться по характеру:

1. Личные. Данный тип состязаний подразумевает определение результатов каждой пары, которая участвует в соревнованиях, а также выведение занятого этой парой места;
2. Командные. В этом типе соревнований определяются результаты определённых пар-участников, затем, всё суммируется и устанавливается общее командное место;
3. Лично-командные. Этот тип соревнований подразумевает, что очки или баллы будут выставляться, как конкретным парам-участницам, так и всем командам по отдельности.

Программа состязаний может состоять из:

1. Стандартный вид: вальс, венский вальс, танго, квикстеп, медленный фокстрот;
2. Латиноамериканский вид: ча-ча-ча, самба, пасодобль, румба, джайв;
3. Вид комбинация: сюда входит стандарт + латина.

На любом соревновании недопустимо нарушение последовательности: “хобби-класс” – “Е класс” – “D класс” – “С класс” – “В класс” – “А класс”.

Музыкальное сопровождение на соревнованиях:

1. Танцевальные мелодии, которые сопровождают все действия спортсменов на турнире, должны соответствовать объёму помещения, не должны иметь какие-либо искажения или шумы, а её уровень громкости должен быть нормальным;
2. Темпы всех музыкальных произведений обязаны соответствовать международно-принятым нормам;
3. Длительность мелодий также должна соответствовать установленным правилами нормам;
4. Длина мелодии считается без учёта вступления.

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 объёме структура, содержание и методика подготовки спортсменов. Однако в современных условиях необходимо определить программно-

## **I.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

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.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, в целях обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

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

Обучающиеся на спортивно-оздоровительном этапе проходят подготовку в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Тренером-

преподавателем при подборе учебного материала применяется дифференцированный подход, в зависимости от 7возраста и индивидуальных особенностей обучающихся (уровень физической, технической подготовленности).

Срок реализации программы составляет 1 год.

### 1.1. Этапы подготовки

Длительность этапов подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления и их минимальное и максимальное количество в группе приведены в **Приложении 1**.

Основные 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.

### 1.2. Учебный план

Учебный план разрабатывается из расчета 36 недель тренировочных занятий в условиях школы. Учебный план тренировочных занятий представлен в **Приложении 2**.

Процентное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по этапам обучения представлено в **Приложении 3**. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по этапам обучения представлено в **Приложении 4**. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

### 1.3. Режим тренировочной работы

На обучение по данной программе принимаются лица, имеющие стойкую мотивацию к занятиям танцевальным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Состав и наполняемость групп определена с учетом соблюдения правил техники безопасности, учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группу.

При проведении занятий с обучающимися из разных групп необходимо соблюдать следующие условия:

-разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов или званий;

-не превышена единовременная пропускная способность спортивного зала;

-максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель максимальной наполняемости.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы, в соответствии с программой.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренеров-преподавателей, а так же с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Продолжительность одного занятия не должна превышать -2-х часов.

#### 1.4. Планирование подготовки

Планирование годичных циклов подготовки

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации обучающегося, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно-массовых мероприятий.

Основа будущих успехов юных спортсменов закладывается в подготовительном периоде. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития обучающегося, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой танцевального спорта.

Для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного -увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода -



создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма обучающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к обучающимся (игровой, равномерный, переменный).

Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность специально-подготовительного этапа подготовительного периода - непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений.

Основная цель тренировки в соревновательном периоде - это поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности обучающихся.

Для обучающихся, проводивших напряженную тренировку и принимавших участие в соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырёх недельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом период составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху.

Необходима смена характера двигательной активности обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем интенсивности тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

Текущее и оперативное планирование. На основании годового плана тренировок разрабатывается оперативное планирование на месяц, неделю и каждое тренировочное занятие. В месячном плане общая нагрузка распределяется по неделям и дням;

обозначаются дни соревнований и полного отдыха, регламентируется время.

Текущее планирование связано с оптимизацией тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии.

Оперативное планирование, или управление тренировочным процессом - определяет степень физической, технической, тактической подготовленности

обучающегося. Оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними. Оперативное планирование предусматривает контроль всех сторон спортивной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки первого года периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

#### 1.5. Соревновательная деятельность

Спортивные соревнования, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе подготовки.

Данная программа не предусматривает обязательное принятие участия обучающимися в соревновательной деятельности.

#### 1.6. Порядок организации тренировочных сборов

В целях качественной подготовки, обучающиеся могут привлекаться к участию в тренировочных сборах. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

#### 1.7. Требования к материально-технической базе

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения по программе представлено в **Приложении 5**.

## I. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Организационно-методические указания

#### 2.1.1. Организация тренировочного процесса

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами тренировочных занятий в спортивной школе являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в тренировочных мероприятиях.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями

построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от перечисленных факторов и этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи обучающихся при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - специальная физическая, техническая, тактическая подготовка спортсменов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация обучающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач тренировки и т.д.

Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка обучающихся к основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

Разминка повышает функциональные возможности организма обучающегося, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность обучающегося усилением главным образом вегетативных функций организма.

Задача второй части разминки - подготовить обучающегося к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 мин.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники.

Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части и постепенно снижается в последней трети. Ее продолжительность -80-90 мин. Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия -8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия зависит от года обучения, возраста, квалификации обучающихся и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности обучающихся, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

#### 2.1.2. Требования к технике безопасности

Соблюдение правил техники безопасности является обязательным при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по танцевальному спорту.

С обучающимися всех возрастов систематически проводится инструктаж по технике безопасности (ежегодно в сентябре месяце), с отметкой в журнале.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся во время тренировочных занятий.

Количество обучающихся не должно превышать норм установленных Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

- знать способы доврачебной помощи;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие обучающегося немедленно направлять к врачу.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях танцевальным спортом:

- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную форму;
- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия по танцевальному спорту должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- до начала выполнения танцевальных элементов обучающиеся должны сделать разминку;
- после окончания занятия осуществлять организованный выход из зала;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.

## 2.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

Таблица 2

### План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	История возникновения и развития танца	История развития избранного вида спорта
2.	Физическая культура и спорт	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в современном

		обществе
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем
4.	Строение и функции организма	Строение и функции организма
5.	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания
6.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранного вида спорта. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. ФССП избранного вида спорта. Антидопинговые правила. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое влияние
7.	Экипировка. Инвентарь. Оборудование	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
8.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.
9.		

### 2.3. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом

определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер -преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие -способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса

поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

### **Средства, методы, формы воспитательной работы**

Во время активного отдыха: средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; кино; литература; театр; музей. Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение.

В процессе тренировочных занятий: средства: устная и наглядная информация; печать; телевидение. Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение.

### **Содержание воспитательной работы**

1. Возрождение духовной нравственности граждан России.
2. Воспитание трудолюбия.
3. Воспитание преданности Родине.
4. Воспитание добросовестного отношения к труду.
5. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
6. Стремление быть примером для воспитанников.
7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.



8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.

9. Создание истории коллектива.

Недопустимо в воспитательной работе:

2.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих

личность обучающихся. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки обучающихся.

#### Воспитание волевых качеств

Воля выражается в способности обучающихся достигать поставленные цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности обучающихся преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

На пути к достижению цели обучающимся часто приходится преодолевать чувства, эмоции и связанную с ними необходимость сдерживать удовлетворение потребностей. Биологические (в воде, пище, воздухе, сне и бодрствовании, экономии сил, усталости, защите от вредных воздействий, боли и др.), социальные (половые, родительские, собственнические и др.), идеальные потребности и связанные с ними чувства могут достигать высокой интенсивности и для преодоления их человеку приходится часто тратить большую нервную энергию.

Способность обучающихся преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствует о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Обучающийся обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто обучающимся требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность. Так же как и физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы обучающийся в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки обучающийся и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности обучающиеся используют в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

#### **Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:**

1. Воля обучающихся совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологическая воля зависит от способности обучающегося добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.
2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.
4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств обучающихся. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.
5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение обучающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.
6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств.
7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

### **Воспитание смелости.**

Смелость проявляется в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу обучающегося. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации. Смелость воспитывается упражнениями. При выполнении упражнений обучающимся следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если обучающийся при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит переоценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления обучающихся превысить разумный предел.
2. Изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения.
3. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у обучающегося снижается. Здесь имеет место стремление обучающегося поддержать свой престиж перед товарищами.

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед соревнованиями, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха.

Тренировка перед соревнованием с менее подготовленными спортсменами позволяет совершенствовать специальную смелость. Воспитание выдержки.

Под выдержкой понимают обычно способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

Выдержку можно измерить временем, в течение которого обучающийся может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются. При этом следует учитывать следующие требования:

1. Упражнения должны быть посильными, т.е. обучающийся должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел устанавливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чувство определенной интенсивности.

2. Устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы возможностей человеческого организма. Если потребности не удовлетворяются по времени больше этого предела, то наступают нежелательные для организма изменения, нарушаются функции органов и систем, что отражается на здоровье обучающегося.

3. Многие упражнения для развития выдержки и других волевых качеств являются сопряженными, т.е. способствуют развитию как физических, так и волевых качеств. При этом следует учитывать, что эффект их воздействия неодинаков. Так, например, тренер поставил задачу удерживать положение тела в упоре лежа на согнутых руках в течение одной минуты. Спортсмен удерживал положение тела в упоре лежа на согнутых руках в течение 45 с. В этом случае упражнение положительно повлияло на совершенствование статической выносливости, но отрицательно на выдержку, потому что задача, поставленная тренером, не была выполнена. Правильнее было бы поставить задачу удерживать положение тела в упоре лежа на согнутых руках максимальное время, а затем предложить повторить упражнение, но удерживать положение тела в упоре лежа на согнутых руках на 1-2 с больше. Это было бы посильно, выдержка возросла бы.

4. Время нарастания интенсивности чувств, связанных с различными потребностями, неодинаково. Так, при задержке дыхания интенсивность чувства удушья достигает максимума через несколько секунд (до 1-2 мин). Чувство голода достигает максимума интенсивности в течение часов, дней.

5. Высокая интенсивность чувства долга, часто выражающаяся в концентрации на деятельности по достижению поставленной цели, создает в коре головного мозга

доминанту, которая снимает необходимость концентрировать внимание на борьбе мотивов. В этом случае человек не тратит нервную энергию на преодоление чувств даже высокой интенсивности. Они задерживаются на уровне подсознания, в сознании не возникают. Высокое чувство долга и деятельность по достижению цели облегчают человеку процесс воспитания выдержки и позволяют добиться высоких показателей. Малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей выдержки.

#### **Примерные упражнения для совершенствования выдержки:**

1. Упражнения на задержку дыхания.
2. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.
3. Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.
4. Режим сна и бодрствования.
5. Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями:
  - а) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;
  - б) сдерживание стремления копировать действия других обучающихся;
  - в) сдерживание игрового азарта;
  - г) сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие;
  - д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга.
6. Упражнения для подавления эмоций. Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой поступающей информации.

Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма. Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается на воспитании выдержки.

Выдержка может развиваться в сочетании с физическими качествами - выносливостью.

Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно обучающимися.

В программу занятия тренер должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела.

#### **Воспитание настойчивости**

Под настойчивостью понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток.

Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения

действия, до того момента пока обучающийся не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом.

Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые не могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеха неоднократных попыток.

Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы обучающийся мог выполнить поставленную задачу с первой попытки.

Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен.

### **Воспитание решительности**

Под решительностью понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их.

Измеряется решительность временем выполнения двигательной задачи (действия) от постановки задач (принятия решения) до исполнения.

Всегда что-то мешает выполнить намеченное. Обычно это другие дела и действия, часто менее значимые.

Факторы, которые мешают выполнить намеченный план, принято называть помехами. Различают две разновидности помех - внешние и внутренние.

Внешние помехи наиболее значительны для спортсмена: противник, его состояние и действия, окружающая среда (судьи, зрители, микроклимат, врач и др.).

Внутренние помехи: насущные потребности, стереотипы деятельности, самочувствие, настроение и др.

Общая решительность обучающихся совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятия, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и др. При постановке задач учитывается время деятельности, т.е. сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований. Волевой качество - решительность - можно логически увязать с физическим качеством - быстротой.

Специальная решительность выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований обучающемуся приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию

на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

### **Воспитание инициативности**

Под инициативностью понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие.

Инициативность обучающегося зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить.

Общая инициативность развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач.

Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов и защит способствует воспитанию общей инициативности.

Для воспитания специальной инициативности следует добиваться высокого качества выполнения действий.

#### **Формирование моральных качеств обучающихся**

Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для обучающихся норм поведения. Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн.

Рассмотрим конкретные средства и методы воспитания моральных качеств.

**Коллективизм.** Коллектив - это группа спортсменов, связанных одинаковыми целями, постоянной совместной учебой, работой, тренировкой, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в товарищеском сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным. Коллективизм складывается из качеств обучающихся: товарищества, дружбы, дисциплинированности и общественной активности.

Для того чтобы воспитать качество товарищества, необходимо сформировать у обучающихся стремление оказывать товарищу взаимопомощь в решении его задач; стремиться не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Каждый обучающийся должен быть заинтересован в воспитании у себя этих качеств.

Товарищеские отношения складываются тогда, когда один обучающийся помогает другому на занятиях или соревнованиях. Этого, однако, недостаточно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между обучающимися.

Нужно воспитать еще доброжелательность - свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому обучающемуся, помогать в удовлетворении его насущных потребностей. Развивать товарищество следует упражнениями, в которых тренер ставит перед обучающимися такие задачи, которые можно решать взаимно.

При этом обучающиеся сами следят за тем, чтобы одновременно развивалась

доброжелательность, забота о партнере, товарище. Такие задания даются на первых порах на занятиях, а затем и на соревнованиях. Особенно следует обращать внимание на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда обучающимся трудно соблюдать и поддерживать эти качества, когда это спортсмен из другого коллектива.

**Тактичность.** Такт - это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент.

Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции. Основным методом воспитания тактичности является постановка задач, требующих выбора действий или высказываний в адрес товарища. Средством воспитания являются упражнения. Это качество нельзя воспитывать, только перенимая действия других.

Здесь большую роль играет собственный опыт. Основным методом воспитания тактичности - игровой. Перед спортсменом ставится проблема, которую нужно решить наилучшим образом и не только за себя, но и за партнера.

Дисциплина должна быть сознательной. Для этого обучающийся должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость.

Одним из основных методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить обучающихся выполнять определенные требования тренера.

Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как

точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость.

**Точность** - способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. Развивается точность упражнениями, в которых требуется хорошо рассчитать путь и время. К таким упражнениям можно отнести явку вовремя на занятия, выполнение каких-либо заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, тренировки, и др.

**Неточность**, воспринимается коллективом как нарушение установленных норм и отрицательно влияет на сплоченность коллектива и на отношение к обучающимся.

**Честность** - правдивость, прямота, добросовестность обучающегося - моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Развивается честность упражнениями.



Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядочностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики.

Честность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку.

Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Скромный танцор не выставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства. Нужно приучать обучающихся оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, тренер. Наоборот, небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение - отрицательно.

Скромность развивается упражнениями, которые требуют оценки своих возможностей и дел (успехов). Следует приучить спортсмена правильно давать самооценку.

Общественная активность - качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Развивается общественная активность постановкой задач, которые выглядят как поручение коллектива.

Общественная активность развивается, если деятельность поощряется и приносит спортсмену положительные эмоции.

Общественная активность развивается у обучающихся выполнением простых, не требующих большого времени, общественных заданий. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру, оказанию помощи другим обучающимся. Постепенно сложность и трудность заданий повышается. При этом следует иметь в виду, что выполнение заданий должно поощряться и одобряться.

Трудолюбие - важное моральное качество обучающегося. От его развития зависят спортивные успехи.

Любить труд, в том числе спорт, человек может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером задачи.

Под принципиальностью понимают последовательное проведение в жизнь определенных принципов. Принцип - внутренняя убежденность в чем-либо, точка зрения на что-либо, норма или правило поведения. Принципы являются руководящими положениями, основными правилами, установкой для деятельности обучающихся. Воспитание принципиальности неразрывно связано с воспитанием убежденности, целеустремленности. Принципиальность особенно видна в соблюдении норм и требований морали. Чтобы выработать принципиальность, даются упражнения, в которых

обучающиеся проверяются какие-либо нормы, правила поведения в различных ситуациях. Также можно устраивать диспуты, споры по различным вопросам теории и практики, в которых спортсмен не только вырабатывает собственные убеждения, но и учится убеждать других, отстаивать свои убеждения.

Целеустремленность тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный обучающийся стремится добиться решения поставленных задач, несмотря на препятствия учится настаивать на своем.

Гуманизм - это отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, заботой о его благе, уважением к человеческому достоинству. Обучающийся должен иметь хорошие отношения с товарищами по группе, секции, коллективу. Нормы, способствующие воспитанию гуманизма, должны устанавливаться с самых первых занятий.

Патриотизм - любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если обучающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов.

Занятия в одной группе спортсменов различной национальности позволяют развивать моральное качество - интернационализм. Ровное отношение ко всем людям без различия расы, национальности, хорошие отношения между ними способствуют выработке интернационализма. Также способствуют этому знание и уважение национальных особенностей, нравов, обычаев. На занятиях недопустимо пренебрежительное отношение к обычаям и национальным особенностям других людей. Не следует допускать перенесения недостатков одного человека на всех людей данной национальности. Особое внимание воспитанию интернационализма следует уделять при подготовке к выезду за рубеж на соревнования. Таким образом, товарищеское сотрудничество обеспечивает успешное решение задач и становится залогом добрых отношений партнеров. К такому же результату приводят товарищеские совместные тренировки обучающихся различных национальностей или тренировки с иностранцами.

При этом необходимо следить, чтобы спортсмены от совместной тренировки получали положительные эмоции.

### **Средства и методы контроля моральных качеств**

Проверить степень развития моральных качеств обучающегося можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки того или иного морального качества.

При этом следует иметь в виду, что причиной нарушений могут быть недостаточно твердое знание норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований.

Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более точно выявить достоинства и недостатки. Фиксацию моральных качеств с записью

осуществляют на соревнованиях. На тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

### **Методы регуляции психических состояний**

Психические состояния обучающегося регулируются процессами возбуждения и торможения в центральной нервной системе, которые могут возникнуть под влиянием оценок тренера, окружающих или самооценок спортсмена. Торможение обычно связано с отрицательными эмоциями, а возбуждение - с положительными. Эти процессы должны регулироваться. Чрезмерное возбуждение, так же как и торможение может привести к нежелательным последствиям в поединке. Наиболее распространенным видом возбуждения на соревнованиях является предстартовое состояние, «мандраж» и др. Усилить возбуждение можно целевыми установками на предстоящую деятельность, увеличивая их значение для спортсмена или команды, повышая оценку результатов предстоящей деятельности.

Усилить возбуждение можно целевыми установками на предстоящую деятельность, увеличивая их значение для спортсмена или команды, повышая оценку результатов предстоящей деятельности.

При этом следует учитывать тип нервной деятельности человека, особенности протекания нервных процессов у них.

Обучающийся высокой квалификации должен самостоятельно регулировать свое психическое состояние. Регулирование состояний нужно всегда увязывать с потребностями. Для того чтобы увеличить возбуждение, следует повысить целевую потребность. Чтобы снизить возбуждение, следует повысить оценку какой-либо другой потребности. Это создаст в коре головного мозга очаг возбуждения (доминанту), которая снизит возбуждение в других центрах. Всегда следует помнить, что цели и потребности являются основными мотивами деятельности.

Оперируя ими, можно регулировать психические состояния спортсмена.

### **2.5. Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

### **2.6. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно осуществлять с обучающимися старшей возрастной группы. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

## **2.7. Педагогический и врачебный контроль**

### **2.7.1. Педагогический контроль**

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценка их поведения на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3\*10м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки). Тестирование по ОФП обучающихся спортивных школ осуществляется в начале и в конце учебного года.

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП:

а) Прыжки в длину с места. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение -ноги параллельно -и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) Челночный бег 3\*10м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия.

Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины.

Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. упор на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Оценивается знание терминологии танцевального спорта, умение правильно выполнить все танцевальные элементы.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей.

В процессе подготовки обучающихся используются этапный, текущий и оперативный контроль. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии обучающегося на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований обучающегося может быть различной и зависит от особенностей построения годового цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в той или иной период проведения обследования.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению физической формы и спортивного мастерства обучающихся.

Основными документами учета в спортивных школах являются: 1) журнал учета занятий; 2) дневник тренировки; 3) журнал учета спортсменов-разрядников; 4) протоколы соревнований; 5) личные карточки и врачебно-контрольные карты обучающихся.

#### 2.7.2. Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Обучающимся, рекомендовано проходить углубленные медицинские обследования.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям танцевальным спортом состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся один раз в год. Их основной целью является оценка состояния здоровья обучающихся, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных обучающихся) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или обучающегося.

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер определяет работоспособность обучающегося, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние обучающегося и его реакцию на нагрузку.

Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать

нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию обучающегося, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс.

Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях танцевальным спортом.

## 2.8. Программный материал для практических занятий

### Спортивно-оздоровительная группа

Работа в группе осуществляется по материалу игровых и развивающих танцев. Основная направленность занятий в этих группах является формирование двигательных навыков, развитие физической и функциональной подготовленности.

#### 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в данных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Изучаются следующие темы:

- Личная гигиена.
- Правила поведения и техника безопасности.
- Основные аспекты развития танцевального спорта в России и за рубежом.
- Основы терминологии танцевального спорта.

#### 2. Техническая подготовка

##### 2.1. Техническая подготовка

На начальном этапе осваиваются танцы: «Полька», «Утята», «Диско», основные движения латиноамериканской программы: «Ча-ча-ча» и европейской программы: «Вальс». Первоначально движения осваиваются на месте и соло, затем в продвижении и в парах.

В дальнейшем происходит 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, в соответствии с европейской, латиноамериканской программами и классами.

## **3. Физическая подготовка**

### 3.1. Общая физическая подготовка

Для решения поставленных задач используются средства общей физической

- подготовки:
- общеразвивающие упражнения;
- гимнастические упражнения;
- упражнения под музыку, которое развивает чувство ритма.

Содержание общефизической подготовки (укрепление голеностопного сустава, развитие гибкости) сочетается с хореографической подготовкой.

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

Содержание раздела включает следующие дидактические единицы:

- позиции рук и ног;
- упражнения на осанку;
- упражнения на равновесие;
- игроритмика.

### 3.2. 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;

## **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

При желании и наличии свободных мест на программе спортивной подготовки, при сдаче нормативов по общей и специальной физической подготовке, предусмотренных федеральными стандартами спортивной подготовки по танцевальному спорту, обучающиеся могут быть переведены на соответствующий этап спортивной подготовки.

В целях определения динамики спортивной формы, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, тренером-преподавателем проводятся контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся, представленные в разделе педагогический контроль.



## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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. Белгородского / Гай Говард. –М.: «Артис», 2003 г. –255с.
4. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / УолтерЛэрд. –Часть I. –М.: «Артис», 2003 г. –179с.
5. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер с англ. А Белгородцева / УолтерЛэрд. –Часть II.–М.: «Артис», 2003 г. –243с.
6. ЛэрдУолтер. 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.
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.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

Длительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и наполняемость групп

Периоды обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Спортивно-технические результаты
Спортивно-оздоровительный					
1 год	9	15	30	6	Выполнение нормативов ОФП

### Приложение 2

Учебный план (на 46 недель) тренировочных занятий по виду спорта танцевальный спорт

№ п/п	Наименование разделов, тема	Часы
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	110
3	Специальная физическая подготовка	60
4	Технико-тактическая подготовка	60
5	Психологическая подготовка	20
6	Контрольно переводные испытания	2
7	Участие в соревнованиях (кол-во)	14
8	Итого часов	276