

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
города Новосибирска
«Детский оздоровительно-образовательный
(физкультурно-спортивный)
центр «Исток»

Принята

Педагогическим
Советом МБУДО ДООЦ «Исток»
Протокол № 8
от 23.09. 2021 г.

Утверждаю

И. о. директора МБУДО ДООЦ «Исток»
Г. П. Сорокин

Приказ № 40-09
от 23.09 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ

Срок реализации – 10 лет
Возраст обучающихся 5 -18 лет.

Авторы программы:

1. Заместитель директора по УВР
2. Заведующий структурным подразделением

С. А. Бобровнич
Н. Н. Матвейчук

г. Новосибирск, 2021

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
города Новосибирска
«Детский оздоровительно-образовательный
(физкультурно-спортивный)
центр «Исток»**

Принята

Педагогическим
Советом МБУДО ДООЦ «Исток»
Протокол №____
от _____ 20__ г.

Утверждаю

И. о. директора МБУДО ДООЦ «Исток»
_____ Г. П. Сорокин
Приказ №____
от _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ**

Срок реализации – 10 лет
Возраст обучающихся 5 -18 лет.

Авторы программы:

- 1.Заместитель директора по УВР
- 2.Заведующий структурным подразделением

С. А. Бобровнич
Н. Н. Матвейчук

г. Новосибирск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи
- 1.3. Учебный план-график
- 1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
 - 2.3.1. Вступительная и переводная аттестация
 - 2.3.2. Промежуточная аттестация
- 2.4. Оценочные материалы
 - 2.4.1. Вступительное и переводное тестирование для обучения на базовом и продвинутом уровне (специальная физическая подготовка)
 - 2.4.2. Ежегодное промежуточное тестирование контрольно-переводные нормативы (КПН) по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Рабочая программа воспитания
 - 2.6.1. Цель и задачи воспитания
 - 2.6.2. Виды, формы и содержание деятельности
 - 2.6.3. Основные направления самоанализа воспитательной работы
 - 2.6.4. Планируемые результаты воспитания
 - 2.6.5. Календарный план воспитательной работы
- 2.7. Перечень информационного обеспечения

1. Комплекс основных характеристик программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется по *физкультурно-спортивной направленности*.

Актуальность программы обусловлена тем, что она ориентирована на решение наиболее значимых проблем дополнительного образования детей в настоящее время, а именно на создание необходимых условий для развития успешности каждого учащегося, личностного развития, позитивной социализации, а также удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Вместе с тем актуальность программы также заключается в том, что ее разноуровневость реализует право каждого учащегося на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности, что предоставляет всем детям возможность занятий независимо от физических способностей и уровня общего развития.

Преимущество данной программы выражено в том, что она направлена на развитие массового спорта, в ней нет этапов спортивной подготовки.

Программа построена на основе разноуровневости с учетом требований дополнительного образования и адаптирована для детей, имеющих разные физические способности, в том числе и для детей со слабыми физическими способностями, но желающих заниматься спортом.

К *отличительным особенностям* данной программы можно отнести сравнительно небольшую загруженность детей в спортивной подготовке на базовом и продвинутом уровне.

Программа *адресована* детям от 5 до 18 лет и предполагает универсальную доступность для детей и подростков с любыми физическими способностями и особенностями.

Каждый участник программы имеет право на доступ к любому из представленных уровней сложности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, при соблюдении предъявленных требований, и которое реализуется посредством сдачи вступительных контрольных тестов, установленных учебной программой по виду спорта, а также по достижению минимального возраста для зачисления на желаемый уровень подготовки. Таким образом, можно определить степень готовности к освоению содержания заявленного участником уровня по виду спорта.

№	Уровень сложности	Возраст учащихся	Количество человек в группе	Продолжительность обучения	Критерии зачисления и перевода
1	Стартовый уровень	5-18 лет	15-25 человек	2 года либо весь период	Все желающие при наличии допуска врача к занятиям.

2	Базовый уровень	8-18 лет	15-20 человек	5 лет	<ul style="list-style-type: none"> - СП 2.4.3648-20 (требование к возрасту по виду спорта); - Допуск врача к занятиям; - Сдача вступительных контрольных тестов по виду спорта для вновь прибывших; - Сдача переводных контрольных тестов учащимися по виду спорта в результате освоения стартового уровня, с учетом стажа обучения учащихся в Учреждении на стартовом уровне не менее 2-х лет.
3	Продвинутый уровень	13-18 лет	10-15 человек	3 года	<ul style="list-style-type: none"> - СП 2.4.3648-20 (требование к возрасту по виду спорта); - Допуск врача физкультурно-спортивного диспансера к занятиям; - Сдача вступительных контрольных тестов для вновь прибывших; - Сдача переводных контрольных тестов учащимися; - Наличие I юношеского спортивного разряда.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 10 лет. Программа построена на дифференцированном подходе в соответствии со следующими уровнями сложности:

Стартовый уровень. Предполагает минимальную сложность при освоении содержания программы. Направлен на привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом, формирование здорового образа жизни, проявление интереса учащихся к занятиям физической культурой и массовым спортом, а также на расширение двигательных возможностей и компенсацию дефицита двигательной активности.

Базовый уровень. Предполагает реализацию спортивной направленности и базовую подготовку по виду спорта. Направлен на самореализацию учащихся, раскрытие личностных и физических способностей, приобретения определенных необходимых навыков и получение специализированных знаний для участия в

массовых, спортивных, физкультурно-спортивных мероприятиях, фестивалях, соревнованиях, выполнения юношеских разрядов.

Продвинутый уровень. Предполагает доступ к сложным направлениям программы по виду спорта. Направлен на углубленный тренировочный процесс, совершенствование спортивной специализации, получение профессиональных знаний, достижение спортивных успехов и результатов, выполнение массовых спортивных разрядов.

Учебный год начинается 01 сентября и продолжается в течение 46 недель.

Из них 40 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно - оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, летних физкультурно-оздоровительных программ и (или) по индивидуальным планам.

Продолжительность обучения и количественный состав групп в соответствии с уровнем сложности Программы:

№	Уровень сложности	Количество учащихся в группе	Продолжительность обучения
1	Стартовый уровень (СУ)	15-25 человек	2 года или весь период
2	Базовый (БУ)	15-20 человек	5 лет
3	Продвинутый (ПУ)	10-15 человек	3 года

Количество учебно-тренировочных занятий в неделю, продолжительность одного занятия устанавливается с учетом уровня физкультурно-спортивной подготовки и стажа обучения учащихся:

Уровень сложности	Возраст учащихся	Срок освоения	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Максимальная продолжительность одного занятия (академ/часы)
Стартовый уровень	5-18 лет	2 года или весь период	6 часов	276	2 часа
Базовый уровень	8-18 лет	5 лет	9 часов	414	3 часа
Продвинутый уровень	13-18 лет	3 года	14 часов	644	4 часа

Расписание занятий составляется с учетом свободного времени от обязательной учебной нагрузки детей и подростков в общеобразовательных учреждениях.

Основными *формами организации обучения* и тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия (практические и теоретические);
- индивидуальные (работа по индивидуальным планам подготовки);
- сопутствующие (физкультурно-спортивные и массовые мероприятия, фестивали, соревнования);
- вспомогательные (инструкторская и судейская практика);
- тестирование (вступительные и переводные контрольные тесты (СФП) и промежуточные контрольно-переводные нормативы (ГТО);
- восстановительные мероприятия.

1.1. Пояснительная записка

В системе эстетического и физического воспитания детей значительная роль принадлежит танцу. Спортивный (бальный) танец – это синтез искусства и спорта. Неразрывная связь с музыкой и другими искусствами, эмоциональность и яркая образность, возникающие в его процессе взаимоотношения выделяют это направление среди широкого спектра жанров искусства и видов спорта.

Танцевальное воспитание детей предполагает не только приобретение ими навыков и знаний в области спортивной (бальной) хореографии, умения красиво и свободно двигаться, танцевать, но и формирование их художественного вкуса, эстетическое и физическое развитие, а также половое воспитание.

В процессе занятий спортивными танцами формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Спортивные танцы учат соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Сложность структуры двигательных действий учащихся обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к памяти, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движения.

Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т.п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования и мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

Танец является эффективным средством организации досуга детей, культурной формой отдыха, выступает как средство массового общения людей, дает возможность содержательно провести время, познакомиться, подружиться.

Спортивный бальный танец исполняется в паре. Отсюда вся сложность и прелесть ролевого взаимоотношения «кавалера» и «дамы». Дети, танцуя в парах, учатся помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путем, овладевают культурой общения.

Цель и задачи

Целью реализации Программы является всестороннее развитие и совершенствование жизненно важных двигательных качеств ребенка для достижения результатов, определенных личностными интересами обучающихся, а также воспитание стойкого интереса к занятиям спортивными танцами.

В данной Программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, планы построения учебно-тренировочного процесса по годам обучения. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп стартового уровня (СУ) и базового уровня (БУ).

Основными задачами программы являются:

1. Привлечение максимального числа детей и подростков к занятиям спортивными танцами, формирование потребности к ведению здорового образа жизни
2. Гармоничное развитие физических качеств, изучение и совершенствование техники спортивных танцев, овладение основами акробатики и хореографии; участие в соревнованиях
3. Воспитание волевых и морально-этических качеств личности.

1.3. Учебный план-график

	Раздел подготовки	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1	Теория и методика вида спорта	8	10	12
2	Технико-тактическая подготовка	101	190	280
3	ОФП	66	46	94
4	СФП	48	92	118
5	Хореографическая подготовка	36	46	98
6	Психологическая подготовка	11	15	16
7	Соревновательная подготовка	2	6	12
8	Восстановительные мероприятия	-	5	10
9	Зачетные требования	4	4	4
	Всего часов	276	414	644

Таблица 1

**План-график распределения учебных часов
на стартовом уровне
(6 часов в неделю)**

	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теория и методика вида спорта	1	1	1		1		1	1		2			8
2	Технико-тактическая подготовка	10	10	11	10	10	10	10	10	10	10			101
3	ОФП	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6		8	66
4	СФП	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5		4	48
5	Хореографическая подготовка	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3		4	36
6	Психологическая подготовка		2		2		2	2	2	1				11
7	Соревновательная подготовка				2									2
8	Восстановительные мероприятия													-
9	Зачетные требования	2								2				4
	Всего часов:	26	26	25	26	26	26	26	26	26	26		16	276

Таблица 2

**План-график распределения учебных часов
на базовом уровне
(9 часов в неделю)**

	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теория и методика вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
2	Технико-тактическая подготовка	19	19	19	18	18	19	18	18	18	19		5	190
3	ОФП	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5		3	46
4	СФП	8	9	9	9	8	9	8	8	9	9		6	92
5	Хореографическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4		4	46
6	Психологическая подготовка	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1			15

7	Соревновательная подготовка				2			2	2					6
8	Восстановительные мероприятия				1	1					1		2	5
9	Зачетные требования	2								2				4
	Всего часов:	40	40	39	40	39	39	39	39	39	40		20	414

Таблица 3

**План-график распределения учебных часов
на продвинутом уровне
(14 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теория и методика вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
2	Технико-тактическая подготовка	28	27	28	27	27	27	28	28	27	27		6	280
3	ОФП	9	9	9	8	9	9	9	8	8	9		7	94
4	СФП	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		8	118
5	Хореографическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		8	98
6	Психологическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		1	16
7	Соревновательная подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1			12
8	Восстановительные мероприятия		1	1	1	2	1	1	1		1		1	10
9	Зачетные требования	2								2				4
10	Всего часов:	62	61	61	61	61	61	61	61	61	61		33	644

1.3.1. Танцевальный спорт - это многогранный вид спорта, сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту, изящество линий и позиций в паре с богатой пластичностью движения танцоров. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание, которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

В настоящее время спортивные бальные танцы являются видом спорта с широкой и разнообразной соревновательной программой. В современной практике танцевального спорта существует большое многообразие видов соревновательной деятельности:

1. Европейская программа, куда входят пять танцев - медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп;
2. Латиноамериканская программа, куда также входят пять танцев - самба, ча-ча-ча, румба, пассо-добль, джайв;
3. Десятиборье*, где в едином зачете исполняются все танцы европейской и латиноамериканской программ;
4. Европейский формейшн**, где восемь пар синхронно исполняют «попури» (смесь) из 5 танцев Европейской программы;
5. Латиноамериканский формейшн**, где восемь пар синхронно исполняют микс из Латиноамериканских танцев;
6. Секвэй* - программа, схожая с произвольной программой фигуристов - когда одна пара исполняет произвольную (сюжетную) композицию.

Кроме того, существуют программы детских танцев (для дошкольников от 3,5 до 6 лет), различные варианты коротких (сокращенных) программ для начинающих танцоров, состоящие из двух, четырех и шести танцев.

Программы шести и восьми танцев для младших разрядов, специальные программы в различных вариациях для хобби-классов (взрослых начинающих), сеньоров (от 35 до 55 лет) и гранд-сеньоров (от 55 до 75 лет).

Сегодня спортивные танцы занимают в мировом спорте не последнее место. Это вид спорта, в котором сложно координированные действия выполняются в относительно постоянных условиях, с оценкой мастерства танцоров по техническим показателям исполнения отдельных фигур.

Массовость, зрелищность, динамичность, разнообразие снискали этому виду спорта широкую популярность.

Особенностью спортивных танцев является их дуэтность. Исполнение танца партнером и партнершей должно демонстрировать не только спортивную подготовленность, включающую в себя силу, выносливость, динамику, но и высокий уровень согласованности движений и технического мастерства танцевального дуэта.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка должна иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Она проводится в форме бесед, лекций.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

Индивидуальная теоретическая подготовка - разбор результатов соревнований, просмотр видеозаписей соревнований, анализ ошибок и пути их исправлений.

Примерное содержание теоретической подготовки:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие танцевального спорта в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. История развития танцевального спорта. Возникновение, развитие и распространение танцевального спорта. Особенности и виды танцевального спорта.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Техника безопасности при занятиях танцевальным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на кортах. Помощь при ушибах, растяжении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви танцора. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом.

Тема 3. Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к лыжникам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для теннисистов.

Тема 5. Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки танцоров. Классификация и терминология технических приёмов. Основы технической подготовки танцоров. Понятие о технике спортивного танца. Типичные ошибки и их исправление.

Тема 6. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать

трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у теннисистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

Тема 7. Основы методики обучения и тренировки. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности теннисистов. Учебно-тренировочное занятие – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия: задачи, содержание его частей и нагрузка в учебно-тренировочном занятии, Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая, тренировка.

Тема 8. Планирование и спортивный учёт. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля уровня подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 9. Обувь, костюмы для спортивного танца.

Тема 10. Правила соревнований по спортивным танцам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, оборудование залов. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система соревнований по спортивным танцам.

Тема 11. Игровая и соревновательная подготовка.

Тема 12. Медицинское обследование.

Тема 13. Промежуточная аттестация, переводное и вступительное тестирование.

1.3.2. Физическая подготовка.

Физическая подготовка подразделяется на: общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности и специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;

1) *Общая физическая подготовка* (ОФП) - направлена на повышение общей работоспособности. Она является основой для любых видов спорта, требующих физической нагрузки. Занятия ОФП помогают:

- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- развить и укрепить мышцы;
- закалить организм и улучшить здоровье.

ОФП включает в себя: общие развивающие упражнения (ОРУ), беговую подготовку, спортивные игры.

Упражнения на все группы мышц.

На занятиях много времени отводится комплексу физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки, грациозной походки, поднятия мышечного тонуса, развития гибкости, быстроты, ловкости, силы, координации движений и подвижности в суставах.

Спортивные танцы - вид спорта, где в последнее время заметно увеличились скорость, амплитуда и динамика при исполнении программы танцев. Правилами соревнований по спортивным танцам одним из критериев высокой судейской оценки указывается динамика перемещений по паркету и скорость танцевальных пар.

Главная задача физической подготовки - это воспитание таких качеств, как выносливость, быстрота, сила, скорость, гибкость. Все эти качества необходимо развивать также и в подготовке танцоров. Многие авторы исследований указывают, что в спортивной практике физическая подготовка необходима для создания фундамента к достижению высокой работоспособности с последующим наращиванием объемов специфических нагрузок и совершенствованием тренированности в избранном виде спорта.

В танцевально-спортивной практике при исполнении соревновательной программы, танцор в среднем выполняет 300 шагов за полторы минуты звучания фонограммы танца квикстеп, а при исполнении танца венский вальс танцор движется со скоростью 3 шага в секунду в условиях постоянного вращения.

Выше названные танцы являются частью соревновательной программы для начинающих, куда входят: самба (50 тактов, 100 ударов в минуту), ча-ча-ча (30 тактов, 120 ударов в минуту), джайв (44 такта, 176 ударов в минуту), медленный вальс (30 тактов, 90 ударов в минуту), венский вальс (60 тактов, 180 ударов в минуту), квикстеп (50 тактов, 200 ударов в минуту).

Скоростные и динамичные движения, выполняемые с максимальной амплитудой, требуют повышенных физических усилий и проявления выносливости, так как утомление танцоров, замеченное судьями, приводит к снижению спортивного результата. Поэтому на стартовом уровне юных танцоров, в первую очередь надо уделить внимание статическому и динамическому типам выносливости, так как с первых шагов в соревновательной деятельности при исполнении танца, наряду с возрастающей динамикой передвижений по танцевальной площадке, юному танцору необходимо демонстрировать сохранение статических позиций рук и ног.

Статическое удержание специальной позиции рук и лопаток во время исполнения танцев европейской программы (медленный вальс, квикстеп, венский вальс) оценивается линейными судьями на протяжении длительности всего танца,

а за любое нарушение в линиях и позициях (общем дизайне танцевальной пары) танцевальный дуэт наказывается снижением судейской оценки.

Помимо статических позиций, большую роль также играют быстрые движения. В танцевальной программе их объем чрезвычайно велик. Стремительные движения в сочетании с резкими остановками являются украшением танцев. Движения танцоров высокого класса отличаются высокой скоростью и быстротой двигательной реакции на звуковые сигналы музыкального сопровождения в соответствии с ритмическим рисунком каждого танца.

Для повышения скорости передвижений и быстроты двигательных реакций многие авторы, рекомендуют использовать звуковой ускоряющийся ритм. Известно, что возрастающая по ритму музыка, помогает танцорам выполнять движения в очень быстром темпе. Объясняется это не только эмоциональным подъемом, но и тем, что танцор не сам создает ускоряющейся ритм движений, а подчиняется тому, что он слышит.

С ростом сложности и интенсивности классификационной программы соревнований по спортивным танцам одновременно возрастают и требования к амплитуде движений. Следовательно, в физической подготовке танцоров необходимо учитывать воспитание такого качества, как гибкость. Важно, чтобы каждый спортсмен знал, в каких суставах ему в особенности нужна подвижность (в зависимости от специализации).

В спортивных танцах необходимо направить внимание на максимальную подвижность в локтевых, коленных и голеностопных суставах, т.к. это обусловлено спецификой основных танцевальных движений. Основные качества, на воспитание которых необходимо обратить внимание при физической подготовке начинающих танцоров это - статическая и динамическая выносливость, скорость, быстрота и специальная гибкость (подвижность в суставах).

Примерный комплекс по ОФП № 1

Упражнение	Дозировка	Задача
Прыжки – разнообразные виды: на двух ногах, на одной ноге, поочередно, с продвижением и т.д.	8-10 мин	Развитие выносливости, ритмичности, координации
Наклоны на опоре, руки за головой на животе и на спине, фиксация нижних конечностей	20 раз	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса
Отжимания от пола	5-20 раз	Развитие мышц плечевого пояса
«Планка»	30 сек - 2 мин	Развитие мышц брюшного пресса
Наклоны вперед из положения сидя	3 подхода по 8 раз	Развитие гибкости

Упражнения «flex», «point», вращение стопы	2 подхода по 8 раз	Укрепление голеностопного сустава, развитие свода стопы
Подтягивание колена к груди из положения лежа, опорная нога прямая	2 подхода по 8 раз	Развитие гибкости
Подтягивание прямой ноги к плечу из положения лежа, опорная нога прямая	2 подхода по 8 раз	Развитие гибкости
Счет «1» - «Demi plie», «2» - «полупальцы», «3» - «вытянуть колени», «4» - «опуститься на пятки» Упражнения для рук – из положения руки в стороны – «1» - согнуть локти, кисти к груди, «2» - опустить локти в пол, ладони к груди, «3» - выпрямить руки вверх, «4» - открыть в стороны в исходное положение	Начать в медленном темпе, затем ускорить Упражнения для рук выполнять одновременно с упражнениями для рук и по отдельности	Развитие координации
Руки: исходное положение руки опущены вдоль корпуса «1» - правая рука на пояс, «2» - левая рука на пояс, «3» - правая рука на плечо,	Начать в медленном темпе, затем ускорить Упражнения для рук	Развитие координации
«4» - левая рука на плечо, «5» - выпрямить правую руку вверх, «6» - выпрямить левую руку вверх, «7» - хлопок в ладоши над головой, «8» - хлопок в ладоши над головой	выполнять одновременно с упражнениями для рук и по отдельности	

Примерный комплекс по ОФП № 2

Упражнение	Дозировка	Задача
Бег по кругу и на месте	3 – 6 мин	Развитие
Бег с поднятием колена вперед	1 – 2 мин	
Бег с ударом пяткой по ягодице	1 – 2 мин	
Подскоки лицом и спиной в круг	По 4 круга	
«Пистолетик»	5 -10 раз	Развитие мышц бедра, развитие координации
Приседания	30 – 50 раз	Развитие силы ног, выносливости,
Наклоны туловища на скамье, руки за головой на животе и на спине, фиксация нижних конечностей	20 раз	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса
Отжимания от пола	5-20 раз	Развитие мышц плечевого пояса
Подтягивания на перекладине	3 -5 раз	Развитие силы плечевого пояса
Вис на перекладине, локти согнуты под углом 90 ⁰	30 сек	Развитие силы плечевого пояса

«Уголок» на шведской стенке	10 сек	Развитие мышц брюшного пресса и ног
Выпрыгивания из положения сидя с хлопком над головой	10 - 15 раз	Развитие силы ног, координации и выносливости
Гусиный шаг по кругу	4 круга	Развитие силы ног и координации
Упражнения на растяжение групп мышц, получивших нагрузку	4- 8 раз	Развитие гибкости и укрепление суставов

2) *Специальная физическая подготовка (СФП)* - физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, участие в групповых соревнованиях по развитию физических качеств, совершенствование в избранном виде спорта.

Спортивные танцы относятся к сложно-координационным видам спорта, поэтому юные танцоры с первых занятий сталкиваются с многообразием движений, которые отличаются амплитудой, направлением, скоростью и различными сочетаниями одновременных и разнонаправленных движений звеньев тела. Все это многообразие необходимо реализовать в строгих пространственных и временных параметрах, зачастую в условиях вращения вокруг вертикальной оси, в пределах ритмического рисунка заданного танца.

Для формирования подобного умения точно управлять своими движениями танцорам необходима специальная подготовка.

Под специально-двигательной подготовкой в теории спорта понимается формирование двигательной функции спортсменов с учетом таких педагогических факторов, как обучение двигательным действиям, выработка умения оценивать основные параметры движений и повышение функции вестибулярного анализатора.

Навык управления движениями в пространстве, применительно к специальной двигательной подготовке танцоров, имеет особое значение. Для успешного развития способности к точному выполнению движений в процессе физического воспитания необходимо применять методические приемы обучения: информации, коррекции, комментирования, анализа и самоанализа двигательных действий. Их применение особо подчеркивает значение дидактических принципов активности и сознательности для развития способности к точному выполнению движений.

В системе обучения двигательным действиям (наряду с практическим и словесным), признается одним из основных методов наглядной информации.

За последние десять лет характер спортивных танцев существенно изменился. Резко возросли динамика движения, скорость перемещения пар по паркету. Существенно увеличилась скорость и количество вращений. Причём в соревновательной деятельности существуют разнонаправленные вращения, что ещё более усложняет движения танцоров. Всё это накладывает возрастающие требования к танцорам по сохранению динамического равновесия при исполнении движений.

В соревновательной практике нарушение равновесия при движении ведёт к нарушению требований первого критерия, учитываемого при судействе -

ритмичности. В практике спортивных танцев при исполнении соревновательных композиций танцоры чередуют поступательные и вращательные движения, причём достаточно часто активно вращаясь непосредственно во время движения. Такая двигательная деятельность предъявляет значительные требования к функциональному состоянию вестибулярного анализатора.

Важное значение имеет способность сохранять устойчивость позы (баланс) в тех, либо иных положениях тела, или по ходу выполнения движений. Это связано с тем, что выполнение даже относительно простых движений требует от танцоров достаточно высокого уровня развития органов равновесия. В спортивных танцах наибольшее значение имеет поддержание динамического равновесия в процессе движения, особенно в процессе вращений.

При этом необходимо отметить, что при исполнении европейских танцев партнеры должны находиться в постоянном контакте, а требования по устойчивости касаются пары в целом.

Специфика спортивных танцев состоит в том, что баланс должен распределяться между двумя танцорами, как в поступательных действиях, так и во вращательных действиях. Кроме того, в танцах европейской программы определяются две точки баланса дуэта: когда стопы находятся вместе или, когда они в положении максимального удаления.

При исполнении танцев латиноамериканской программы вращение корпуса происходит по достаточно ограниченному количеству вариантов. У партнерши это может быть исполнением всей степени вращения за один счет музыки (на один удар) на передней части стопы (подушечке) одной из ног. Вращение может также исполняться на 2-х или 3-х шагах. При этом каждая часть поворота выполняется при полной опоре на одну из ног, т.е. при полном переносе веса тела. Вращение корпуса в фазе переноса веса практически отсутствует.

При исполнении танцев европейской программы количество вариантов вращения корпуса существенно больше. Все они характеризуются переносом веса с ноги на ногу в процессе вращения. При этом вращение может проходить как на каблуках, так и на передней части стопы. В связи с такой технической особенностью, содержание специально-двигательной подготовки начинающих танцоров должно быть направлено на воспитание мышечной и пространственной координации, точности движений и вестибулярной устойчивости.

Примерный комплекс по СФП

Описание упражнения	Дозировка	Задача
<u>Упражнения выполняются на середине зала:</u>		
И.П. руки в замок за голову, подняться на полупальцы, колени сильно втянуты шаги вперед и назад	На 8 счетов 4 раза вперед и 4 раза назад	Развитие силы стопы и колена
И.П. руки в замок за голову, колени сильно втянуты шаги на пятках вперед и назад	На 8 счетов 4 раза вперед и 4 раза назад	Развитие силы стопы и колена

И.П. руки в замок за голову, колени сильно втянуты перекаат по стопе с пяток на носки по 6 позиции	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы и колена
И.П. руки в замок за головой, стопы по 6 позиции, колени сильно втянуты RELEVE	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы и колена
И.П. руки в замок за голову, на полу пальцах, пятка пола не касается, колени сильно втянуты PASSE по 6 позиции по очереди правая и левая нога	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы и баланса
И.П. руки в третьей позиции, на полу пальцах, пятки пола не касаются, колени сильно втянуты PASSE по 3 позиции с продвижением вперед и назад	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы, баланса, координации
И.П. руки по второй позиции, стопы по 4 параллельной позиции, колени сильно втянуты перекаат с пяток в носки, поочередно меняя ногу	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы, колена и баланса
И.П. руки по второй позиции, стопы по 4 параллельной позиции, колени сильно втянуты на счет «раз» подъем на полупальцы, на счет «два» DEMI PLIE, на счет «три» вытянуть колени, на счет «четыре» опуститься на пятки	4 раза левая нога, 4 раза правая нога	Развитие силы стопы, баланса, координации
И.П. ноги на ширине плеч, стопы по 6 позиции, колени сильно втянуты наклоны вперед, к правой и левой ноге, руки и спина во время наклона параллельны полу	По 4 раза	Растяжка задней поверхности бедра, развитие силы ног, спины

Упражнения выполняются у опоры:

И.П. руки свободно на опоре, лицом к опоре, стопы по 6 позиции, колени сильно втянуты RELEVE	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы, баланса
И.П. руки свободно на опоре, лицом к опоре, стопы по 6 позиции, колени сильно втянуты перекаат с пятки на носки	На 8 счетов 2 раза	Развитие силы стопы и колена
И.П. руки свободно на опоре, лицом к опоре, стопы по 6 позиции, колени сильно втянуты	4 раза	Развитие силы стопы и колена
И.П. руки свободно на опоре, лицом к опоре, стопы по 6 позиции, колени сильно втянуты	8 раз	Развитие эластичности ног
И.П. руки свободно на опоре, лицом к опоре, стопы по 1 позиции, колени сильно втянуты на счет «раз» подъем на полупальцы, на счет «два» DEMI PLIE, на счет «три» вытянуть колени, на счет «четыре» опуститься на пятки	8 раз	Развитие выворотности и эластичности ног
И.П. левым боком к опоре, левая рука на опоре, правая рука по второй позиции, стопы по 6	8 раз	Развитие баланса, координации, силы стопы и
И.П. левым боком к опоре, левая рука на опоре, правая рука по второй позиции, стопы по 6 позиции, правая нога поднята над полом на 45°, колени сильно втянуты, носок правой ноги сильно вытянуть	8 раз	Развитие баланса, силы стопы и колена

Упражнения выполняются, лежа на полу на ковриках:

И.П. лежа на спине, руки поднять и вытянуть вверх, колени сильно втянуты	8 счетов	Растяжение корпуса в разные стороны
И.П. лежа на спине, руки поднять и вытянуть вверх, колени сильно втянуты	8 счетов	Растяжение корпуса в разные стороны
И.П. лежа на спине, руки поднять и вытянуть вверх, колени сильно втянуты вытянуть носки: point, натянуть на себя: flex по 6 позиции	16 счетов	Развитие голеностопного сустава и силы ног
И.П. лежа на спине, руки поднять и вытянуть вверх, колени сильно втянуты гонд стопами наружу и во внутрь	По 4 раза	Развитие голеностопного сустава и силы ног
И.П. лежа на спине, руки вдоль корпуса, колени сильно втянуты, стопа в положении point	8 раз	Развитие силы ног и мышц пресса
И.П. лежа на спине, руки вдоль корпуса, колени сильно втянуты, стопа в положении flex по 6 позиции	4раза	Развитие силы ног и мышц пресса
И.П. на правом боку, колени сильно втянуты, стопа в положении flex по 6 позиции	4 раза	Развитие силы ног и мышц пресса, ягодичных мышц
И.П. Повторить упражнение 24 на правом боку	4 раза	
И.П. на правом боку, колени сильно втянуты, стопа в положении flex по 6 позиции, левая нога поднята на 45 ⁰	8 раз	Развитие силы ног и ягодичных мышц
И.П. на правом боку, колени сильно втянуты, стопа в положении flex по 6 позиции, обе ноги подняты на 45 ⁰ над полом	8 раз	Развитие силы ног
И.П. на правом боку, колени сильно втянуты, стопа в положении point по 6 позиции	8 раз	Развитие эластичности и плавности движения ногами
И.П. Повторить упражнения 25 – 29 на левом боку		
И.П. лежа на животе, колени сильно втянуты, в стопе положение point по 6 позиции, руки согнуть в локтях, ладонь положить на ладонь, лоб положить на ладони	4 раза	Развитие силы ног и ягодичных мышц
И.П. лежа на животе, колени сильно втянуты, в стопе положение point по 6 позиции, руки согнуть в локтях, ладонь положить на ладонь, лоб положить на ладони	4 раза	Развитие силы ног и ягодичных мышц
И.П. лежа на животе, колени сильно втянуты, в стопе положение point по 6 позиции, руки выпрямить и вытянуть вперед	8 раз	Развитие силы ног и спины
И.П. лежа на спине, руки в замок за голову, колени согнуты, стопы по 6 позиции на расстоянии 15 см	4 раза	Развитие мышц пресса
И.П. лежа на спине, руки в замок за голову, колени согнуты, стопы по 6 позиции на расстоянии 15 см	4 раза	Развитие мышц пресса
И.П. лежа на спине, руки в замок за голову, колени согнуты, стопы по 6 позиции на расстоянии 15 см	4 раза	Развитие мышц пресса

И.П. лежа на спине, руки вдоль корпуса, стопы по 6 позиции в положении flex, ноги подняты над полом на 45°	8 раз	Развитие мышц пресса
И.П. лежа на спине, руки вытянуты над головой, колени согнуты стопы по 6 позиции на расстоянии 15 см	8 раз	Развитие координации, мышц пресса
И.П. сидя на коврик, колени сильно втянуты, стопы по 6 позиции в положении flex стопы принимают положение point, flex: по одной, две вместе, rond по одной стопе и две вместе	8 раз	Развитие силы ног, голеностопного сустава
И.П. лежа на спине, руки выпрямлены	8 раз	Растяжка бедра
И.П. лежа на спине, руки выпрямлены вдоль корпуса, колени сильно втянуты, стопы в положении point по 6 позиции	8 раз	Растяжка задней поверхности бедра
И.П. лежа на спине, руки выпрямлены вдоль корпуса, колени сильно втянуты, стопы в положении point по 6 позиции	8 раз	Растяжка задней поверхности бедра
И.П. на правом боку, колени сильно втянуты, стопы в положении point по 6 позиции	8 раз	Растяжка тазобедренного сустава и легкости ног
И.П. на левом боку, колени сильно втянуты, стопы в положении point по 6 позиции махи правой ногой	8 раз	Растяжка тазобедренного сустава и легкости ног
Выполняются упражнения на растяжку – продольные шпагаты на правую и левую ноги, поперечный шпагат	2 подхода в каждом фиксируется положение на 30 сек и более	Развитие силы, эластичности и легкости танцевальных движений
И.П. Руки по второй позиции, стопы по 3 позиции 3 шага, на четвертый шаг grand battement	8 раз	Развитие силы и легкости ног
Выполняется серия поворотов – шане по диагоналям, пируэты в центре зала	4 раза в каждую сторону	Развитие координации баланса

1.3.3. Техническая подготовка.

Процесс технической подготовки в спортивных танцах - прежде всего процесс технического совершенствования спортсменов, который начинается с юных лет и продолжается до конца спортивной карьеры. Основная задача технической подготовки - сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы учащимся с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность упражнений и обеспечить дальнейший рост технического мастерства.

Техническая подготовка имеет три модуля.

Модуль 1. «Творческая деятельность» - знакомит обучающихся с ритмом музыки, с музыкальным размером, с характером танцев, знакомит с основными понятиями хореографии.

Модуль 2. «Латиноамериканская программа» - знакомит с историей происхождения танцев программы, с ритмическим рисунком танца, с основными элементами движений, комбинаций и связок, с эмоциональной окраской при исполнении, даёт понятие работы коленей, стоп, рук, корпуса.

Модуль 3. «Европейская программа» - знакомит с историей происхождения танцев программы, с ритмическим рисунком танца, с основными элементами движений, комбинаций и связок, с эмоциональной окраской при исполнении, даёт понятие спусков и подъёмов, опорной и рабочей ног, выноса рабочей ноги, приставки.

1.3.4. Творческая деятельность.

- *Основные понятия хореографии.* Изучение позиций ног и рук.

- *Ритмические упражнения под музыку.* Разминка (спортивно-танцевальная, танцевально-образная), упражнения по кругу, на середине зала, parterre.

- *Спортивные бальные танцы.* Образование произвольных танцевальных пар. Разучивание соответствующих положений по одному и в паре (постановка корпуса, линии рук, ног), основных элементов движений, комбинаций и связок, эмоциональной окраски при исполнении движений, отношения в паре. Танцуют танцы «Ча-ча-ча», «Самба», «Медленный вальс». латиноамериканская и европейская программа бальных танцев. Исполнение танцевальных композиций.

- *Танцы-игры.* Сюжетно-ролевые игры под музыку, игры на внимание, быстроту реакции, ловкость, проворность: «Море волнуется», «Веселый паровоз», «Шарики», «Найди себе пару», «Весёлая зарядка», «Нос-потолок-пол», «Скульптура» и др.

- *Основы актерского мастерства.* Основы сценического движения. Взаимоотношения партнеров в паре. Пара как танцевальная единица, постановка детей в пары. Взаимоотношения партнёров, улаживание конфликтов мирным путем. Совместное творчество в паре.

Искусство танцевального поклона в паре. Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце. Создание определенного художественного образа в танце. Права и обязанности партнёров.

- *Постановочная работа.* Подготовка мышечного аппарата к активной деятельности. Совершенствование исполнения, развитие силы и координации движений.

- *Концертная деятельность.* Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, смотрах, игровых программах, помощь другим творческим коллективам.

Ознакомление с правилами проведения конкурсов, со структурой конкурсов по бальным танцам, с правилами поведения на паркете, с правилами поведения за кулисами и в раздевалке. Позитивный настрой на победу и удачу.

1.3.5. Латиноамериканская программа

Латиноамериканская программа бальных танцев (в нём исполняются «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв»). Танцевальные фигуры, связки, комбинации. Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы.

1.3.6. Европейская программа.

Европейская программа бальных танцев (в нём исполняются «Медленный вальс», «Квикстеп», «Венский вальс»).
Образование произвольных танцевальных пар. Разучивание соответствующих положений по одному и в паре (постановка корпуса, рук, ног), основных элементов движений, комбинаций и связок, эмоциональной окраски при исполнении движений, отношения в паре.

Спортивные танцы

Перечень фигур и примерные вариации

№ п/п	Фигура	Дозировка	Задача
Медленный вальс			
1	Закрытые перемены с правой и левой ноги	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Развитие чувства ритма, музыкальности движения, ориентации в зале, разучивание работы стопы, техники поворотов, переноса веса, корпусного движения, танцевальной позиции в паре, контактного ведения
2	Правый поворот		
3	Проходящие перемены вперед и назад		
4	Левый поворот		
Базовые вариации: 1. 8 тактов - Закрытая перемена с правой ноги, Правый поворот 2. 16 тактов - Проходящие перемены вперед Закрытая перемена с правой ноги Проходящие перемены назад Закрытая перемена с правой ноги 3. 8 тактов - по линии танца Проходящие перемены вперед, Правый поворот		2 раза 1 раз 4 раза 4 раза 4 раза	
Ча - ча – ча			
1	Основное движение	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Развитие чувства ритма, координации движений, ориентации в зале, разучивание техники работы стопы, бедер, переноса веса, техники поворотов, танцевальной

2	Тайм-степ		позиции в паре, работы рук, контактного и визуального ведения
3	Нью-Йорк		
4	Лок-степ		
5	Поворот партнерши под рукой		
Базовые вариации: 1. 8 тактов - Основное движение Нью-Йорк 2. 8 тактов - Основное движение Поворот партнерши под рукой влево Нью-Йорк Спот-поворот 3. 8 тактов - Лок-степ Поворот партнерши под рукой влево Нью- Йорк Тайм-степ		2 раза 2 раза	
Самба			
1	Действие баунс	Разучиваются фигуры, по степени усвоения составляются вариации	Развитие чувства ритма, координации движений, разучивание техники работы стопы, коленей, бедер, переноса веса, танцевальной позиции в паре, контактного и визуального ведения
2	Основное движение с правой ноги		
3	Виск вправо и влево		
4	Стационарный самба ход		
	Базовая вариация: 1. 16 тактов - Действие баунс Основное движение с правой ноги Виск влево и вправо Стационарный самба ход	8 раз 2 раза 2 раза 2 раза	
Джайв			
1	Основное движение	Разучивание шагов	Развитие чувства ритма, координации движений, разучивание техники работы стопы, коленей, переноса веса, техники поворотов, танцевальной позиции в паре,
2	Раскрытие и закрытие		
	Базовая вариация: 1. 6 тактов - Основное движение Раскрытие Основное движение Закрытие		

			работы рук, контактного и визуального ведения
Квикстеп (ритмический фокстрот)			
1	Ритмический фокстрот	Разучивание шагов	Развитие чувства ритма, разучивание техники работы стопы, переноса веса, танцевальной позиции в паре, работы рук, контактного и визуального ведения

Упражнения классического танца

Упражнение	Дозировка	Задача
Постановка корпуса В первой, второй, третьей, пятой позициях у палки	8 счетов Повтор 2 раза	Воспитание устойчивости, aplomb
Позиции ног – первая, вторая, третья, пятая, четвертая на середине зала	8 счетов Повтор 2 раза	Развитие выворотности
Позиции рук – подготовительная, первая, третья, вторая на середине зала и у палки	4 – 8 счетов повтор 2 раза	Развитие координации
Battement tendu из первой позиции В сторону, вперед, назад	4 – 8 раз в каждом направлении	Выработать натянутость ног в колене, подъеме и пальцах, развитие силы ног
Demi plie По первой, второй, третьей и пятой позициям	4 – 8 раз в каждой позиции	Развитие выворотности и эластичности ног
Demi rond de jambe par terre	8 раз в каждом на правлении	Развитие выворотности и подвижности тазобедренного сустава
Passe par terre	8 раз	Развитие выворотности и подвижности тазобедренного сустава

Battement tendu из пятой позиции В сторону, вперед, назад	4 – 8 раз в каждом направлении	Выработать натянутость ног в колене, подъеме и пальцах, развитие силы ног
Cou-de-pied	8 раз	Развитие выворотности И подвижности тазобедренного сустава
Rond de jambe par terre en dehors и dedans	4 – 8 раз в каждом направлении	Развитие выворотности, эластичности и подвижности тазобедренного сустава
Battement tendu jete в первой и пятой позиции	4 – 8 раз в каждом направлении	Развитие натянутости Ног в воздухе, развитие силы и легкости ног, подвижности тазобедренного сустава
Battement tendu pour le pied по первой и пятой позиции	2 – 4 раза	Развитие силы ног и подъема
Battement frappe В сторону, вперед, назад по полу и на высоту 45°	8 раз в каждом направлении 4 раза во всех подряд	Развитие силы ног, ловкости и подвижности колена
Releve на полупальцы по первой, второй и пятой позиции	8 раз	Развитие силы ног
Petit battement	4 – 8 раз	Развитие живости и подвижности колена
Grand plie по первой, второй, третьей, пятой и четвертой позициям	4 – 8 раз	Развитие силы и эластичности ног
Battement fondu в сторону, вперед, назад по полу и на высоту 45°	4 раза в каждом направлении и 2 - 4 раза во всех подряд	Развитие силы и эластичности ног, мягкости и плавности движений
Battement tendu jete pique	4 – 8 раз в каждом направлении	Развитие самостоятельного и свободного движения ноги в натянутом состоянии
Temps releve par terre en dehors и en dedans	4 – 8 раз в каждом направлении	Развитие выворотности, эластичности и подвижности тазобедренного сустава
Battement double frappe		Развитие подвижности и легкости ног

Battement releve lent на 90° Вперед, в сторону, назад	4 раза в каждом направлении и 2 раза во всех подряд	Развитие силы и легкости ног в танцевальном шаге
Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans	4 раза в каждом направлении	Воспитание подвижности и легкости ноги от колена до пальцев
Battement soutenu Вперед, в сторону, назад	4 раза в каждом направлении и 2 раза во всех подряд	Развитие эластичности и выворотности ног
Grand battement jete Вперед, в сторону, назад	8 раз в каждом направлении и 4 раза во всех подряд	Развитие силы и легкости ног в танцевальном шаге
Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans	4 раза в каждом направлении	Воспитание подвижности и легкости ноги от колена до пальцев
Battement soutenu Вперед, в сторону, назад	4 раза в каждом направлении и 2 раза во всех поряд	Развитие эластичности и выворотности ног
Grand battement jete Вперед, в сторону, назад	8 раз в каждом направлении и 4 раза во всех подряд	Развитие силы и легкости ног в танцевальном шаге
Battement developpe Вперед, в сторону, назад	4 раза в каждом направлении и 2 раза во всех подряд	Развитие силы ног и тазобедренного сустава, изящество основных поз классического танца
Grand battement jete pique Вперед, в сторону, назад	4 – 8 раз во всех направлениях	Развитие силы и легкости ног в танцевальном шаге
Rond de jambe per terre на plie en dehors и en dedans	4 раза в каждом направлении	Развитие выворотности, эластичности и подвижности тазобедренного сустава
Epaulement croise и efface	Сохранять положение до 8 счетов	
Port de bras Подготовительное, первое, второе, третье	2 – 4 раза	Воспитание рук в движении, танцевальной координации

Позы классического танца Croisee вперед и назад Effacee вперед и назад Ecartee вперед и назад	2 – 4 раза	Воспитание рук в движении, танцевальной координации
Temps lie Вперед, назад	2 – 4 раза	Воспитание координации движений, развитие танцевальности
Par de bourree en dehors и en dedans	2 – 4 раза	Развитие подвижности и живости стопы, четкости и ловкости движениям ног
Arabesques Первый, второй, третий	2 – 4 раза	Воспитание рук в движении, танцевальной координации
Прыжки (allegro) Temps leve sauté Changement de pied Pas echarpe на вторую позицию Pas assemble	8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	Развитие силы ног, подвижности и живости стопы
Releve на пальцы в первой позиции, во второй	8 раз	Развитие силы стопы
Pas suivi у палки и на середине зала		Развитие силы ног, подвижности и живости стопы
Pas suivi en tournant	8 раз вправо и влево	Развитие силы ног, подвижности и живости стопы
Pas sougu по диагоналям	4 раза	Развитие силы ног, подвижности и живости стопы
Grand rond de jambe en dehors и en dedans на 90°	2 – 4 раза	Развитие легкости ног и подвижности тазобедренного сустава

1.3.7. Хореографическая подготовка - обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. Хореография - неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся. Под влиянием занятий хореографией у занимающихся развивается устойчивость, координация движений, сила ног, умение выполнять движения предельно четко, а также воспитывается музыкальность и ритмичность – качества, без которых невозможно выполнение

упражнения высокой сложности. Хореографическая подготовка в спортивных танцах является частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки учащихся. С помощью хореографической подготовки учащимся удастся быстрее и правильнее освоить технику выполнения элементов и композиций.

Партерная хореография.

Партерная хореография (упражнения на полу в положении сидя или лежа) направлена на:

- растягивание мышц;
- исправление физических недостатков (сутулость, косолапие);
- снижение нагрузки на позвоночный столб и голеностопный сустав;
- начальное изучение элементов классического танца;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие гибкости;
- развитие собранности и внимательности.

Применение партерной хореографии позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность привить навык “чувствовать мышцы”, видеть красивую линию ног в положении сидя и лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов.

Классический танец

Задачи первого года обучения:

Формирование правильной осанки.

Обучение позициям ног и рук.

Обучение элементам партерной хореографии.

Развитие двигательных навыков и координации движений.

Обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе.

Обучение поворотам.

Обучение хореографическим прыжкам.

Народный танец

В системе хореографической подготовки гимнасток используются народные танцы, которые помогают раскрыть индивидуальные стороны спортсменки, развить свободу движений, непосредственность, легкость.

Движения народно-сценического танца сначала выполняются у опоры, затем на середине в виде отдельных элементов и соединений и, наконец, этюдов. В этюдах основное внимание уделяется выразительности исполнения, умению правильно передавать национальный характер танца.

Разучиваются основные движения и ходы русского народного танца и танцев народов мира. Дается набор движений, комбинации движений, характер и стиль различных фольклорных и сценических народных танцев.

Современный танец

Освоение различных стилей современного танца (диско, техно, реп, джаз и т.п.). Изучение стилей современного танца включает в себя разминку с элементами различных стилей современных танцев для развития пластики, чувства ритма, характерности, чёткости и разучивание движений, связок движений и самих танцев различных стилей.

4) *Музыкально-двигательная подготовка* - обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности, двигательного и музыкального ритма.

5) *Композиционная подготовка* - составление соревновательных программ. Подготовка соревновательной программы представляет сложную систему обучения и состоит из следующих компонентов:

Выбор музыкальных произведений, их монтаж (тренер, концертмейстер, звукооператор. На этапе совершенствования спортивного мастерства к процессу выбора музыкального произведения подключается гимнастка).

Постановка композиций (тренер и хореограф):

- выбор элементов тела (тренер и гимнастка);
- выбор элементов предмета (тренер и гимнастка);
- выбор танцевальных элементов (хореограф и тренер);
- составление композиции (тренер, хореограф и акробат);
- разучивание;
- закрепление навыков исполнительской техники;
- демонстрации в виде показательных выступлений;
- совершенствование техники исполнения через устранение индивидуальных ошибок;
- участие в соревнованиях.

Работа над исполнительским образом (манера и характер исполнения, выразительность и музыкальность, оформление костюма и предмета, подбор прически и грима):

- совершенствование исполнительского образа (индивидуальная работа над отдельными элементами, бонусами, связками, частями и в целом);
- участие в соревнованиях по отдельным видам многоборья.

Самостоятельная работа – работа учащихся над своими ошибками, закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

1.3.8. *Тактическая подготовка.*

Специфика спортивных танцев, опыт соревновательной деятельности предполагают овладение основами элементарных тактических действий. Выход на соревнования новичков без специальной тактической подготовки, как правило, ведет к понижению спортивного результата, психологическим срывам юных танцоров и даже может спровоцировать уход из группы.

Спортивная тактика - это система специальных знаний и умений, направленных на решение задач сбора и анализа информации, принятие решения с целью оптимизации состава и структуры основного соревновательного упражнения при различных условиях взаимодействия с партнером.

В процессе тактической подготовки спортсмен приобретает знания о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований.

В соревновательной ситуации танцевальный дуэт должен продемонстрировать линейным судьям свои сильнейшие стороны, лучше «куски» танцевальной вариации и, наоборот, в слабых моментах уйти на второй план. Кроме того, на паркете одновременно находится несколько дуэтов - соперников, каждый из которых активно стремится выбрать для себя наиболее выгодную

позицию, передвигаясь по залу таким образом, чтобы максимальное количество судей отметило в протоколах стартовый номер пары, указанный на спине партнера.

В спортивных танцах на партнера возложен целый ряд тактических решений: выбор места на паркете для исполнения танца, передвижения относительно судей, быстрая реакция на помехи. Девочка во время исполнения танца целиком подчинена решениям своего партнера.

Во всех видах спорта, особенно там, где требуется осмысление ситуации, взаимопонимание партнеров, быстрое использование освоенных комбинаций, необходима специальная тактическая подготовка. Показатели тактической деятельности не могут быть измерены секундами, метрами, килограммами. Многие процессы скрыты от внешнего восприятия и оценок.

Тактическую подготовку определяют, как «искусство ведения спортивной борьбы». Это широкий круг знаний, умение получать и анализировать информацию, принимать решения, оценивать степень проявления двигательных качеств и функциональной подготовленности, способность распределять собственные силы в ходе соревнований и управлять движениями, возможность корректировать свое поведение и влиять на состояние противника и многое другое.

Как показывает практический опыт соревновательной деятельности, особенно в крупномасштабных соревнованиях, в спортивных танцах также необходимы продуманные тактические действия с учетом местоположения судей, соперников и свободного пространства на паркетной площадке.

1.3.8. Психологическая подготовка.

С психологической точки зрения танец представляет собой сложное явление. Психология танца мало изучена. С одной стороны, танец, как игра и развлечение, дает одни переживания танцующему, а другие - зрителям; с другой стороны - танец, как сценическое действие, подчиняется закономерностям создания сценических образов и перевоплощений.

Исполнение спортивных бальных танцев - это взаимодействие двух личностей - с разными характерами, мировоззрением, хореографической и музыкально-ритмической подготовкой и физиологическими особенностями.

Согласно специальным исследованиям на фоне соревновательного стресса у спортсменов-танцоров с высоким уровнем личностной тревожности ухудшаются кинестетическая чувствительность и пространственная точность движений, снижаются восприятие и воспроизведение медленного и быстрого темпов, акцентов, соотношение длительности звуков, что является одной из основных причин немзыкального исполнения танцев на соревнованиях.

Реальная оценка своих возможностей в соревновательной ситуации зависит от комплекса показателей. Дети, как правило, не оценивают себя адекватно и в силу этого, предъявляют необоснованно завышенный уровень притязаний. Успех освоения сложных комбинаций движений, артистичность, спонтанность и импульсивность, естественность и эстетичность танцоров определяются не только механическим запоминанием определенного порядка двигательных действий, а развитием всего спектра физических и психических способностей человека.

Индивидуальный подход в подготовке юного танцора, основанный на знании особенностей его психики, позволяет использовать все резервы его личности. В возрасте 7 - 9 лет дети уже способны оценивать пространственные, временные,

силовые характеристики движений при сравнительно несложных двигательных действиях, а при специальном обучении эта способность значительно улучшается.

Для наиболее полного раскрытия способностей ребенка в спортивной деятельности уже на начальном этапе обучения важно выделить типологические особенности проявления свойств нервной системы, морфологические особенности занимающихся и их соответствие конкретным требованиям вида спорта. Начальная психологическая подготовка, как правило, проводится методом сопряженного воздействия, в основном, психолого-педагогическими средствами.

На стартовом уровне необходимо в полной мере использовать принцип разносторонней тренировки, с подключением игрового метода, а также учитывать индивидуальные особенности возрастного развития детей и сенситивные периоды развития двигательных способностей. Более интенсивным развитие той или иной двигательной способности будет всегда, когда система педагогических воздействий будет соответствовать психофизиологическим особенностям учащихся.

1.3.6. Восстановительные мероприятия.

Успешное решение задач, стоящих в процессе подготовки танцоров, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима тренировочных занятий;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

1.4. Планируемые результаты

Основным показателем результативности образовательного процесса являются:

- сохранность контингента учащихся;
- участие в массовых, спортивных, физкультурно-спортивных мероприятиях, фестивалях, соревнованиях;
- выполнение спортивных массовых разрядов;
- результаты педагогической диагностики, определяемые программой (тестирование, контрольно-переводные нормативы, мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся).

Ожидаемые результаты:

в области теории и методике физической культуры и спорта:

- история развития художественной гимнастики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий художественной гимнастикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному

физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в художественной гимнастике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по художественной гимнастике.

в области хореографии:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ техники и тактики при выполнении упражнений;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние гимнастки;
- умение концентрировать внимание при выполнении упражнения.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на учебно-тренировочный год

<i>Уровни образовательного процесса</i>	<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
Период комплектования объединений, диагностика подготовленности, коммуникативные тренинги, родительские собрания.	С 01 августа по 01 октября	С 01 сентября по 15 сентября	С 01 сентября по 15 сентября
Начало учебных занятий	01 сентября	01 сентября	01 сентября
Продолжительность учебного года	40 недель	40 недель	40 недель
Летняя оздоровительная программа	6 недель	6 недель	6 недель
Продолжительность занятия	Минимум 45 мин.	Минимум 45 мин.	Минимум 45 мин.

	Максимум 2 часа	Максимум 3 часа	Максимум 4 часа
Промежуточная аттестация	В конце учебного года по системе зачет/не зачет		
Переводная аттестация (с уровня на уровень)	В конце учебного года по системе зачет/не зачет		
Вступительная аттестация	В течение учебного года		
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
Летняя оздоровительная кампания (ДОЛ, УТС, пришкольные летние площадки)	01 июня – 28 августа	01 июня – 28 августа	01 июня – 28 августа
Каникулы зимние	01 – 09 января		

2.2. Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации программы содержат:

- **материально-технические условия**

- Площадка для танцев с паркетным или деревянным покрытием. Также особенностями оснащения зала для учебно-тренировочных занятий спортивными танцами являются встроенные в стену зеркала и балетные опоры, которые являются вспомогательным средством тренировки правильной осанки и обучения технике движений. Необходимыми вспомогательными средствами являются также шведская стенка и скамья;

- Музыкальное оборудование;

- Маты гимнастические.

- **требования к спортивной форме**

Под спортивным костюмом понимается специально скроенная одежда для участия во всех категориях соревнований. Костюм и внешний вид спортсмена должен отвечать общественным морально-этическим нормам, соответствовать возрастной группе. Спортивный костюм должен соответствовать характеру каждой дисциплины — европейская программа и латиноамериканская программа. Спортивный костюм должен закрывать интимные части тела спортсмена.

Собственно, костюм - различные предметы одежды (брюки, рубашка, сорочка, водолазка, джемпер, пуловер, фрак, пиджак, платье, юбка, блузка, трико, купальник-боди и т.д.); предметы нижнего белья (носки, колготки, чулки, гольфы, трусы, нижняя часть трико или боди, бюстгальтер и т.д.).

Обувь — специальные мужские и женские туфли, босоножки.

Стартовый номер пары располагается на спине партнера, является элементом костюма и официальным документом пары.

- **кадровое обеспечение**

Реализацию программы обеспечивает тренер-преподаватель, имеющий соответствующее среднее профессиональное или высшее образование, обладающий компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивного направления.

2.3. Формы аттестации

2.3.1. Вступительная и переводная аттестация

Просмотр и собеседование (входная диагностика) для зачисления детей в Учреждение на *Стартовый уровень* программы проводятся тренерами-преподавателями с целью определения физических и психологических особенностей детей и подростков.

Вступительная аттестация (вступительное тестирование) является обязательной для вновь прибывших учащихся в Учреждение и обязательна для обучения на *Базовом* и *Продвинутом уровне* сложности Программы. Контрольное вступительное тестирование, установленное программой, позволяет тренерам-преподавателям определить степень физического развития, определить умения и навыки ребенка, а также готовность участника к освоению сложности уровня Программы.

Переводная аттестация проводится для учащихся, освоивших уровень и желающих перейти на следующий уровень программы. Аттестация проводится по окончании обучения на *Стартовом* и *Базовом уровнях*. Аттестация в виде переводного контрольного тестирования, установленного дополнительной общеобразовательной программой по виду спорта, позволяет тренерам-преподавателям определить готовность участника к освоению следующего уровня программы. Срок проведения апрель-май в конце учебного года.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли учащимися планируемые результаты, освоена ли ими программа.

В результате сдачи переводного контрольного тестирования, учащиеся переводятся на следующий уровень сложности программы. В случае невыполнения переводного контрольного тестирования по виду спорта, учащийся продолжает обучение на предыдущем уровне программы.

2.3.2. Промежуточная аттестация

Срок проведения промежуточной аттестации ежегодно апрель-май в конце учебного года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов (далее - КПН) учащимися по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), единая для всех видов спорта в Учреждении.

2.4. Оценочные материалы

2.4.1. Вступительное тестирование для обучения на базовом и продвинутом уровне (специальная физическая подготовка)

В процессе сдачи контрольно-переводных тестов все учащиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку.

Осуществлять оценку должны наиболее квалифицированные, опытные и, что очень важно, объективные специалисты.

Базовый уровень

№	Упражнение оценивается по 5 бальной системе	Баллы	Система сбавок
1	<p>1) Walts: 1. правый спин поворот; 2. плетение; 3. перемена хэзитэйшн; 2) Quickstep: 1. четвертной поворот вправо; 2. лок степ назад; 3. лок степ вперед; 3) Samba: 1. бота фога в продвижении (вперед и назад); 2. самба ход в сторону; 3. вольта в продвижении вправо и влево; 4) Cha-cha-cha: 1. алемана; 2. три ча-ча-ча; 3. открытый хиптвист;</p>	15,0	<p>1 балл - исполнение не под музыку; 1 балл - нарушение техники исполнения 1 балл - нарушение хореографии 1 балл - осанка и линейность</p>
2	<p>1) Walts: 1. двойной левы спин; 2. поворотный лок вправо ; 3. левое корте; 2) Quickstep: 1. Правый спин поворот; 2. Правый поворот с хэзитэйшн; 3. Поступательное шассе 3) Viennese Walts: 1. правый поворот; 4) Samba: 1. мэйпоул; 2. теневые ботафога; 3. левый поворот; 5) Cha -cha -cha: 1. алемана; 2. закрытый хип твист 3. Веер 4. клюшка 6) Jive: 1. основное движение на месте; 2. смена мест слева направо; 3. американский спин;</p>	15,0	
3	<p>1) Walts: 1. плетение из пп; 2. дрэг хезитейшн; 3. фоллэвэй виск; 2) Tango: 1. ход; 2. мини файв степ; 3. закрытый променад; 4. основной левый поворот; 3) Viennese Walts: 1. левый поворот; 4) Quickstep: 1. левый пивот; 2. двойной левый спин; 3. бегущий правый поворот; 4. быстрый открытый левый; 5) Samba: 1. закрытые роки; 2. открытые роки; 3. раскручивание; 4. коса; 6) Cha -cha -cha: 1. левый волчок; 2. аида; 3. спираль;</p>	15,0	

	<ul style="list-style-type: none">4. локон;7) Rumba: 1. основное движение;2. кукарача;3. Нью -Йорк;4. веер;8) Jive: 1. перекрученная смена мест слева направо;2. испанские руки;3. раскручивание;4. шаги цыпленка;		
--	--	--	--

Продвинутый уровень

№	Упражнение оценивается по 5 бальной системе	Баллы	Система сбавок
1	<p>1) Waltz: 1. ховер корте; 2. фоллэвэй и слип пивот; 3. быстрый правый спин поворот; 4. изогнутое перо; 2) Tango: 1. чейс; 2. левый фоллэвэй и слип пивот; 3. наружный спин; 4. левый пивот; 3) Viennese Waltz: 1. перемена назад из правого поворота в левый; 2. перемена назад из левого поворота в правый; 4) Foxtrot: 1. перо; 2. тройной шаг; 3. левый поворот; 4. правый поворот; 5) Quickstep: 1. фиштейл; 2. румба кросс; 3. типси вправо; 4. типси влево; 5. 6 быстрых бегущих; 6) Samba: 1. вольта по кругу в теневой позиции; 2. левый ролл; 3. контра бота фога; . бег в променад и контр променад; 7) Cha-cha-cha: 1. ритм «гуапача»; 2. возлюбленная; 3. следуй за мной; 4. непрерывный хип твист по кругу; 8) Rumba: 1. синкопированные кубинские роки; 2. скользящие дверцы; 3. три тройки; 4. три алеманы; 9) Paso Doble: 1. апельь; 2. основное движение; 3. шассе плащ; 4. твист поворот; 10) Jive: 1. шоулдер спин; 2. чаггин; 3. катапульта; 4. смена мест справа налево с двойным поворотом;</p>	20,0	<p>1 балл - исполнение не под музыку; 1 балл - нарушение техники исполнения 1 балл - нарушение хореографии 1 балл - осанка и линейность</p>

2.4.2. Ежегодное промежуточное тестирование контрольно-переводные нормативы (КПН) по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрастная группа от 5 до 8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 30 м. (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	7	9	16	4	5	11
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	21	24	35	18	21	30
ИТОГО:		5 баллов	10 баллов	15 баллов	5 баллов	10 баллов	15 баллов

Проходной балл: 5-10 баллов.

Возрастная группа от 9 до 10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 60 м. (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	10	13	22	5	7	13
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	27	32	42	24	27	36
ИТОГО:		5 баллов	10 баллов	15 баллов	5 баллов	10 баллов	15 баллов

Проходной балл: 5-10 баллов.

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 60 м. (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко-во раз)	3	4	7	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ко-во раз)	-	-	-	9	11	17
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	13	18	28	7	9	14
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
ИТОГО:		6 баллов	12 баллов	18 баллов	5 баллов	10 баллов	15 баллов

Проходной балл: 6-12 баллов.

Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 60 м. (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко-во раз)	6	8	12	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
ИТОГО:		5 баллов	10 баллов	15 баллов	5 баллов	10 баллов	15 баллов

Проходной балл: 5-10 баллов.

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 100 м. (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко-во раз)	9	11	14	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	210	230	160	170	185
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
ИТОГО:		6 баллов	12 баллов	18 баллов	5 баллов	10 баллов	15 баллов

Проходной балл: 6-12 баллов.

2.5. Методические материалы

Метод - это способ решения задач. Методический прием - это процесс взаимодействия педагога и обучающегося с целью решения задач. Методика физического воспитания - это правила обучения, которых придерживается педагог и требует исполнения их от учеников.

Методическое обеспечение программы:

- Специфические методы
- Неспецифические методы
- Педагогические технологии

Специфические методы:

- методы частичной регламентации, к ним относятся игровой, соревновательный и методы строгой регламентации.

- *Игровой метод* применяется в виде подвижных игр. Подвижные игры развивают двигательные качества: координацию, скоростные качества. Игра повышает эмоциональный уровень на занятиях. В игре дети проявляют свои личностные качества: активность, находчивость. Сложность в применении игрового метода состоит в том, что трудно определить физическую нагрузку во время игры, делать замечания, исправлять ошибки.

- *Соревновательный метод* обладает многими признаками характерными для соревнования. Он используется при любой форме организации занятий. Признаками

соревновательного метода являются: проявления физических и психических сил в борьбе за высокие спортивные достижения. Этот метод наиболее эффективен при совершении действия и требует достаточно высокого уровня развития физических качеств.

- Методы строгой регламентации:

- метод обучения движениям (разучивание упражнений в целом; разучивание упражнений по частям);
- метод развития физических качеств;
- метод строгой регламентации упражнений при комплексном содержании занятий применяется для обучения простых движений и тех, которые нельзя разделить на части (быстро выявляется монотонность и ошибки). Варианты целостного метода (имитация; выполнение упражнений в облегченных условиях; выполнение упражнений в усложненных условиях).

Для изучения сложных движений используются: подводящие упражнения; изучение техники в сложных фазах; последовательность изучения фаз в дальнейшем соединении.

К методу развития физических качеств относят те методы, которые строго регламентируют нагрузку по общему развитию и интенсивности. Применяется в основном для развития силовых, скоростных способностей и выносливости.

1. Стандартно-непрерывный метод применяется для развития выносливости (длительная интенсивность, средняя, интервалов отдыха нет), кроссовый бег.

2. Переменно-непрерывный метод: объем работы большой, интенсивность изменяется от средней до максимальной. Интервалов отдыха нет. Применяется для развития: выносливости, скорости, скоростно-силовой (игра скоростей).

3. Повторный метод: объем нагрузки небольшой; интенсивность высокая до начала снижения скорости, равномерная, интервалы отдыха до субъективного восстановления (до 120 ударов в мин.). Повторный метод направлен на развитие скоростных и силовых способностей

4. Интервальный метод: объем нагрузки средний, интенсивность в пределах от 60% до 90%, количество повторений и ускорений среднее. Интервалы отдыха активные (бег трусцой) и короткие (до полного восстановления). Интенсивность может увеличиваться и уменьшаться, т.е. чем короче отрезок дистанции, тем. Развитие скоростно-силовых способностей.

5. Повторно-переменный метод: заключается в повторении отрезков, пробегаемых с разной скоростью (100 м. в быстром темпе, 100 м в медленном). Развитие скоростных способностей.

6. Комбинированный метод - метод строго регламентированных упражнений в разнообразных сочетаниях. Основная его форма - круговая тренировка (выполнение упражнений по станциям).

Неспецифические методы:

1. Словесного воздействия (метод рассказа, описания, объяснения, где слово используется как средство передачи знаний).

2. Наглядного воздействия (метод команды, распоряжения, приказание, воздействие словом в целях управления деятельностью занимающегося).

3. Оценки (разбора, замечания, словесной оценки, где слово используется, как средство анализа, оценки деятельности).

Педагогические технологии:

В рамках общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта используются следующие педагогические технологии, направленные на увеличение уровня физкультурно-спортивной активности учащихся:

- здоровьесбережения;
 - здоровьесформирование;
 - оздоровительной физической подготовки;
 - адаптивной физической культуры;
 - спортивно-валеологического воспитания;
 - обучение основам здорового образа жизни;
- привлечение к активным занятиям физическими упражнениями посредством современных видов спорта;
- спортивно-ориентированное обучение;
- деятельностные технологии обучения (Проектная деятельность);

Позволяет учащегося из пассивного объекта педагогического воздействия превратить в активный субъект учебно-тренировочного процесса.

Эта задача решается двумя путями:

- Личностно-деятельностный подход (знания, умения, навык, опыт деятельности);
- Деятельностно-компетентностный подход.

Реализует деятельностный характер образования, который ориентируется не на усвоение суммы знаний, а на способность учащихся применять имеющиеся знания, накапливая новые.

Компетентностный подход заключается в том, что заранее задает ситуации включения учащегося в деятельность определенного вида, что формирует определенные знания, умения, навыки и ценности – компетенции, что предполагает активацию механизмов саморазвития, самовоспитания.

Примером ситуации включения учащегося в практическую деятельность, отработки знаний, умений и навыков за короткий период, подчиненную профильным приоритетам, т. е. определенному виду спорта, может служить реализация дополнительных программ в рамках профильных смен физкультурно-спортивной направленности в период летних школьных каникул (площадки с дневным пребыванием, загородные детские оздоровительные лагеря).

- информационно-коммуникационные технологии;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение;
- дистанционные образовательные технологии;
- формирование индивидуальной профессионально-образовательной траектории развития, в условиях персонального самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности.

2.6. Рабочая программа воспитания

Процесс воспитания в Учреждении основывается на следующих принципах взаимодействия тренеров-преподавателей и учащихся:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности

ребенка;

- ориентир на создание в Учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие тренеров-преподавателей и учащихся;

- реализация процесса воспитания главным образом через создание в Учреждении детско-взрослых общностей, которые бы объединяли детей и тренеров-преподавателей яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- организация основных совместных дел тренеров-преподавателей и учащихся, как предмета совместной заботы и взрослых, и детей;

- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в МБУДО ДООЦ «Исток» являются следующие:

- стержнем годового цикла воспитательной работы являются физкультурно-спортивные мероприятия Учреждения, объединяющие все виды спорта;

- ключевой фигурой воспитания в Учреждении является тренер-преподаватель, реализующий по отношению к детям защитную, лично-развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции;

- важной частью каждого мероприятия является коллективная разработка, коллективное планирование, коллективное проведение и коллективный анализ их результатов;

- в Учреждении создаются такие условия, при которых по мере взросления ребенка увеличивается и его роль;

- в проведении общих физкультурно-спортивных мероприятиях поощряется конструктивное межвозрастное взаимодействие учащихся, а также их социальная активность;

- Тренеры-преподаватели ориентированы на воспитание групп и коллективов в благоприятном психологическом климате, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений.

2.6.1. Цель и задачи воспитания

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный, здоровый физически и социально активный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая **цель воспитания** в Учреждении – всестороннее личностное развитие учащихся, направленное на здоровьесбережение и оздоровление детей, на побуждение к здоровому образу жизни, посредством физического воспитания и привитием физической культуры.

Данная цель ориентирует тренеров-преподавателей не на обеспечение

соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания учащихся позволяет выделить в ней следующие целевые *приоритеты*, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях освоения программы:

1. В воспитании учащихся на *стартовом уровне программы* таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения учащимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций не только того общества, в котором они живут, но и усвоение знаний по спортивной дисциплине, основы физической культуры.

Выделение данного приоритета связано с потребностью учащихся самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе спортсмена, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в Учреждении тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения в области физической культуры и спорта. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть дисциплинированным, слушать наставника;
- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как на тренировках, так и в школе, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, район, город, свою страну;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание учащимися данных социальных норм и традиций, понимание

важности следования им имеет особое значение для начинающих спортсменов, поскольку облегчает их вхождение в новый социальный мир, в открывающуюся им систему общественных отношений через воспитание спортивной дисциплины.

2. В воспитании учащихся на *базовом уровне программы* является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к здоровому образу жизни, занятиям спортом, физической культуре;
- к окружающему социуму, к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения, физического развития и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к самодисциплине, как к способу самоконтроля и умению «не опускать руки» после неудач;

- к умению защищать общие интересы, являясь представителем спортивного сообщества;

- к умению быть самостоятельным и нести ответственность;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине, как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебно-тренировочного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития детей, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании учащихся связано с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций.

3. В воспитании учащихся на *продвинутом уровне программы* приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с потребностью учащихся в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор поможет имеющийся реальный практический опыт. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению выпускников во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в субботниках, подготовке спортивного зала и инвентаря к соревнованиям, новому учебному году;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или району, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в социуме;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, самосовершенствование физических способностей, самостоятельная работа над физическим развитием;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт физической культуры и спорта, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Выделение в общей цели воспитания целевых приоритетов *не означает игнорирования других составляющих общей цели воспитания.*

Приоритет — это то, чему педагогам, работающим с учащимися на конкретном уровне сложности программы, предстоит уделять большее, но не единственное внимание.

Добросовестная работа тренеров-преподавателей, направленная на достижение поставленной цели, позволит ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

Достижению поставленной цели воспитания учащихся в МБУДО ДООЦ «Исток» будет способствовать решение следующих основных *задач.*

Оздоровительные задачи направлены на:

- формирование правильной осанки;
- формирование изгибов позвоночника;

- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов — сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.;
- особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

Оздоровление детей предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспитания развивать у детей подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств.

Для развития двигательной деятельности детей очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой.

Под воздействием окружающего мира перестраивается работа организма, он начинает функционировать в режиме, требующем наименьших затрат энергии.

Благодаря активизации механизмов саморегуляции головной мозг анализирует поступающую разнородную, многоплановую информацию, совершенствует и повышает оздоровительную деятельность организма.

В процессе физического воспитания учащийся:

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию, получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;
- узнает названия спортивного инвентаря: предметов, снарядов, пособий и т.д., а также способы и правила пользования ими;
- познает физическую культуру.

Физическое воспитание способствует приобщению детей и к большому спорту. В процессе они приобретают знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет кругозор учащихся и развивает стимул к самосовершенствованию.

Воспитательные задачи

- потребность в ежедневных физических упражнениях и здоровом образе жизни;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.

Благодаря физическому воспитанию:

- создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);
- закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);
- осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);
- прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Таким образом, все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию личности, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду.

Организационные задачи

Реализовывать воспитательные возможности общих ключевых дел и физкультурно-спортивных мероприятий в Учреждении, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, способствуют следующие задачи:

1. реализовывать педагогический потенциал тренеров-преподавателей через наставничество и воспитание учащихся;
2. поддерживать активное участие тренеров-преподавателей, учащихся, родителей (законных представителей) в жизни Учреждения;
3. привлечение учащихся и их родителей (законных представителей) к участию в спортивно-массовых мероприятиях, досуговых мероприятиях, мастер-классах, конкурсах, фестивалях и т.д., организуемых Учреждением;
4. развивать эстетическую и культурную среду в Учреждении и реализовывать ее воспитательные возможности;
5. развивать доступную среду для детей с ограниченными возможностями и уважительное отношение к ним, и с обратной стороны, создавать возможность социализации для детей ОВЗ;
6. вовлекать учащихся в летние оздоровительные кампании, организовывать летний отдых для учащихся в детских оздоровительных лагерях;
7. инициировать и поддерживать ученическое самоуправление и помощь в проведении мероприятий;
8. организовывать для учащихся экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;
9. организовывать культурное развитие: посещение театров, музеев, библиотек, кинотеатров и иных культурных мероприятий;
10. организовывать праздничные мероприятия внутри групп и отделений;
11. организовать работу с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в Учреждении интересную и событийно насыщенную жизнь учащихся и тренеров-преподавателей, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения.

2.6.2. Виды, формы и содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль «Ключевые общие дела и мероприятия»

Ключевые дела – это главные традиционные общие дела, в которых принимает участие большая часть учащихся и которые обязательно планируются, готовятся, проводятся и анализируются совместно тренерами-преподавателями и учащимися.

Помимо важных общих спортивно-массовых мероприятий к ним также относятся и календарные праздники, отмечаемые на отделении и в Учреждении в целом. Таким образом, формируется комплекс коллективных спортивных и творческих дел, интересных и значимых для учащихся, объединяющих их вместе с педагогами в единый коллектив. Ключевые дела обеспечивают включенность в них большого числа детей и взрослых, способствуют интенсификации их общения, ставят их в ответственную позицию к происходящему в Учреждении.

Для этого в Учреждении используются следующие формы работы:

- участие во всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям.
- общие праздники Учреждения – ежегодно проводимые спортивные и творческие мероприятия, связанные со значимыми для учащихся и тренеров-преподавателей знаменательными датами и в которых участвуют все группы и отделения.
- торжественные ритуалы посвящения «в спортсмены», проводимые тренерами-преподавателями и спортсменами для новичков.
- церемонии награждения отличившихся учащихся, тренеров-преподавателей, родителей (законных представителей) за активное участие в жизни МБУДО ДООЦ «Исток», защиту чести Учреждения в конкурсах, соревнованиях, фестивалях, значительный вклад в развитие центра. Это способствует поощрению социальной активности детей, развитию позитивных межличностных отношений между педагогами и воспитанниками, формированию чувства доверия и уважения друг к другу.
- проводимые для жителей микрорайона и организуемые совместно с семьями учащихся спортивные состязания, праздники, фестивали, которые открывают возможности для творческой самореализации учащихся и включают их в деятельную заботу об окружающих.
- вовлечение по возможности каждого ребенка в общие ключевые дела Учреждения.
- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими учащимися, с тренерами-преподавателями и другими взрослыми;
- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими учащимися, которые могли бы стать хорошим примером для него, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или

иной фрагмент общей работы.

Модуль «Групповая работа»

Осуществляя работу с группой, тренер-преподаватель организует работу с каждым коллективом индивидуально, а также работу с родителями учащихся или их законными представителями каждой группы.

Для этого в Учреждении используются следующие формы работы:

- инициирование и поддержка участия групп в общих ключевых делах, оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении и анализе;
- организация интересных и полезных для личностного развития ребенка совместных дел с учащимися каждой группы (познавательной, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной направленности), позволяющие с одной стороны, – вовлечь в них учащихся с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них, а с другой, – установить и упрочить доверительные отношения с учащимися группы, стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения в обществе.
- воспитательных бесед на основе доверительного общения тренера-преподавателя и учащихся, на принципах уважительного отношения к личности ребенка, поддержки активной позиции каждого ребенка в беседе, предоставления учащимся возможности обсуждения и принятия решений по обсуждаемой проблеме, создания благоприятной среды для общения.
- сплочение коллектива группы через: игры и тренинги на сплочение и командообразование; однодневные и многодневные походы и экскурсии, учебно-тренировочные и оздоровительные сборы, организуемые тренерами-преподавателями; празднования в коллективе дней рождения учащихся, включающие в себя подготовленные микрогруппами поздравления, сюрпризы, творческие подарки и розыгрыши.
- выработка совместной спортивной дисциплины и этики группы, помогающих учащимся освоить нормы и правила общения, которым они должны следовать, занимаясь спортом.

Формы индивидуальной работы с учащимися:

- изучение особенностей личностного развития учащихся через наблюдение за поведением детей в учебно-тренировочном процессе, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений, в организуемых тренерами-преподавателями беседах по тем или иным нравственным проблемам; результаты наблюдения сверяются с результатами бесед с родителями (законными представителями).

- поддержка учащегося в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений внутри группы, команды, выбор профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемость и т.п.), когда каждая проблема трансформируется тренером-преподавателем в задачу для воспитанника, которую они совместно стараются решить.

- индивидуальная работа с учащимися группы, направленная на заполнение ими личных портфолио, в которых дети не просто фиксируют свои спортивные и личностные достижения, но и в ходе индивидуальных неформальных бесед с тренером-преподавателем в начале каждого года

планируют их, а в конце года – вместе анализируют свои успехи и неудачи.

- коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, с другими учащимися группы; через предложение взять на себя ответственность за то или иное поручение в группе.

Формы работы с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей о спортивных успехах, достижениях и проблемах их детей, о жизни группы в целом;

- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;

- создание и организация работы родительских комитетов, участвующих в управлении Учреждения и решении вопросов воспитания и обучения их детей;

- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел и мероприятий внутри группы;

- организация на базе группы семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и Учреждения.

Модуль «Учебно-тренировочное занятие»

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к собственности, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Реализация тренером-преподавателем воспитательного потенциала через учебно-тренировочное занятие предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между тренером-преподавателем и его воспитанниками, способствующих позитивному восприятию учащимися команд, требований и просьб тренера-преподавателя, привлечению их внимания к важной информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение учащихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы спортивной дисциплины и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания учебно-тренировочного занятия через демонстрацию упражнений личным примером тренера-преподавателя;
- применение на занятии спортивного инвентаря для групповой работы с целью организации командной работы и взаимодействия с другими учащимися;
- включение в учебно-тренировочное занятие подвижных игр, которые помогают поддержать мотивацию детей к тренировочному процессу, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время учебно-тренировочного занятия;
- использование наглядного примера и товарищеской помощи (наставничество) более опытных спортсменов;

- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы.

Модуль «Здоровый образ жизни»

Предполагается вовлечение большего числа детей и подростков в физическую культуру, увлечением избранным видом спорта, привлечение внимания учащихся, родителей (законных представителей) к развитию массового спорта. Привитие навыков здорового образа жизни происходит за счёт:

- формирования у детей и подростков устойчивого интереса к избранному виду спорта, активному отдыху и здоровому образу жизни;
- профилактики вредных привычек (наркотической зависимости, алкоголизма, табакокурения и др.), беседы о вреде употребления наркотиков и алкоголя, а также проявлений асоциального поведения в обществе;
- повышения социальной активности подростков и создание оптимальных условий для закрепления потребности в спортивном стиле жизни на основе их приобщения к систематическим занятиям спортом;
- стимулирования развития массового спорта, посредством вовлечения родителей (законных представителей) несовершеннолетних в спортивно-семейные праздники и мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья», «Новогодние старты», «День здоровья» и др.

Модуль «Соревнование»

Любая физическая и спортивная подготовленность должна реализовываться в массовых спортивных соревнованиях. Именно соревновательность, как социальная и личностная данность, вызывая азарт, стремление быть в спортивной деятельности на уровне, лучше других, обеспечивает привлекательность учебно-тренировочных занятий, стимулирует детей и подростков к физическому, психическому, духовно-нравственному совершенствованию.

Эти уникальные свойства соревновательности необходимо максимально использовать в системе массовых спортивных соревнований не только для выявления лучших спортсменов, но также — и в еще большей мере — для привлечения к соревнованиям большинства учащихся независимо от их физических данных и спортивных способностей.

Таким образом, в Учреждении модуль «Соревнование» реализуется по следующим направлениям:

- 1) в виде участия учащихся в официальных соревнованиях различного уровня.
- 2) как элемент организации учебно-тренировочного занятия.

Основу составляет рационально организованный процесс состязания, причем учащийся может соревноваться не только с другими, но и с самим собой, стремясь превзойти свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях.

Реализация данного модуля проявляется в:

- стимулировании максимального проявления двигательных способностей учащихся и умения выявлять уровень их развития;
- развитии самообладания, самоконтроля у учащихся;
- умении оценивать свои силы и возможности, а также сильные и слабые стороны соперника;
- содействии развитию волевых и духовно-нравственных качеств у учащихся;

- создании конкурентной среды, которая позволяет совершенствоваться учащимся эмоционально и физически для преодоления возможных трудностей в перспективе, а при их возникновении – быть к ним адаптированным;
- удовлетворении потребности учащегося к лидерству и соперничеству;
- способствовании формирования качеств конкурентоспособной личности, эмоциональное переживание учащимся победы и поражения может стать элементом социального закаливания. В процессе соревнования учащийся достигает определенного успеха в отношениях с другими участниками, приобретает новый социальный статус, что вызывает не только активность, но и формирует способность к самоактуализации: через соревнование спортсмены учатся реализовывать себя в различных видах деятельности.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний учащегося, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у воспитанников высокие морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологическую, волевою подготовленность участника.

Модуль «Лето-это маленькая жизнь»

Модуль определяется социальным спросом со стороны учащихся и их законных представителей на программы физкультурно-спортивной направленности формирующие мотивацию к активному образу жизни, укреплению здоровья, развитие личности ребенка, достижение физического и психологического комфорта, посредством обеспечения отдыха и оздоровления детей через организацию двигательной активности.

Модуль направлен на:

- создание условий для качественного отдыха и оздоровления учащихся, совмещенного с учебно-тренировочным процессом, а также способствующих раскрытию и развитию интеллектуального, физического, творческого потенциала детей;
- Создание условий педагогической воспитательной среды, способствующей полноценному отдыху, оздоровлению детей, содержательному общению в разновозрастном коллективе, развитию творческих способностей.

Формы работы:

- проведение мероприятий, направленных на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, закаливание организма детей;
- приобщение учащихся к разнообразному социальному опыту: сотрудничеству, содружеству, сотворчеству;
- организация разнообразной общественно-значимой досуговой деятельности и прежде всего активного общения;
- развитие творческого потенциала ребёнка, методом включения его в развивающую коллективную и индивидуальную деятельность;
- профилактика безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних.

Ожидаемые результаты:

- удовлетворение потребностей учащихся в летнем активном отдыхе;
- внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости учащихся в летний период;
- создание условий, обеспечивающих охрану жизни, сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности детей, динамики показателей физического развития;
- развитие интеллектуальных способностей, гигиенической и физической культуры;
- улучшение отношений в среде подростков, устранение негативных проявлений, искоренение вредных привычек;
- создание атмосферы сотрудничества и взаимодействия;
- снижение социальной напряжённости в подростковой среде;
- привлечение молодёжи к общественно значимой деятельности;
- повышение гражданской ответственности и патриотизма.

Модуль «Экскурсии, походы»

Экскурсии, походы помогают детям расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных внешкольных ситуациях. На экскурсиях, в походах создаются благоприятные условия для самостоятельности и ответственности детей и подростков, формирования у них навыков самообслуживающего труда, преодоления их инфантильных и эгоистических наклонностей, обучения рациональному использованию своего времени, сил, имущества. Эти воспитательные возможности реализуются в рамках следующих видов и форм:

- пешие прогулки при изучении маршрута до места занятий, экскурсионные прогулки при выезде на соревнования в другие города, экскурсии или походы выходного дня, организуемые в группах их тренерами-преподавателями и родителями детей: в музей, в картинную галерею, в технопарк, в зоопарк, на природу и т.п.;
- многодневные походы или однодневные походы, организуемые во время летней оздоровительной кампании с обязательным привлечением детей к коллективному планированию (разработка маршрута, расчет времени и мест возможных остановок (ночевок) и переходов), коллективной организации (подготовка необходимого снаряжения и питания), коллективному проведению (распределение среди детей основных видов работ и соответствующих им ответственных должностей), коллективному анализу туристского путешествия (каждого дня - у вечернего походного костра и всего похода - по возвращению домой).
- организация активного отдыха детей на природе, обучение навыкам выживания в дикой природе, закаливание, мини-походы, марш-броски, ночное ориентирование, робинзонады, квесты, игры, соревнования, конкурсы.

Модуль «Работа с родителями»

Работа с родителями или законными представителями учащихся

осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и Учреждения в данном вопросе.

Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности

На групповом уровне:

- Управляющий совет;
- родительские дни, во время которых родители могут посещать открытые занятия и мастер-классы для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса;
- групповые и общие родительские собрания отделения, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания детей;
- семейный всеобуч, на котором родители могли бы получать ценные рекомендации и советы от профессиональных психологов, врачей, социальных работников и обмениваться собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей;
- родительские собрания, организуемые отделом образования Октябрьского района или департаментом образования мэрии города Новосибирска.

На индивидуальном уровне:

- работа тренеров-преподавателей по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;
- участие родителей в собраниях в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка;
- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих и групповых мероприятий воспитательной направленности;
- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий тренеров-преподавателей и родителей.

2.6.3. Основные направления самоанализа воспитательной работы

Самоанализ организуемой воспитательной работы осуществляется по выбранным направлениям и проводится с целью выявления основных проблем воспитания и последующего их решения.

Самоанализ осуществляется ежегодно силами Учреждения с привлечением (при необходимости и по самостоятельному решению администрации) внешних экспертов.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы, являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к учащимся, так и к тренерам-преподавателям, реализующим воспитательный процесс;

- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между учащимися и тренерами-преподавателями;

- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для

совершенствования воспитательной деятельности тренеров-преподавателей: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с учащимися деятельности;

- принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития учащихся, ориентирующий экспертов на понимание того, что личностное развитие детей – это результат как социального воспитания, так и стихийной социализации, и саморазвития детей.

Основными направлениями анализа организуемого воспитательного процесса могут быть следующие:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития учащихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития учащихся каждой группы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития, учащихся является педагогическое наблюдение.

2. Состояние организуемой совместной деятельности детей и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в Учреждении интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Способами получения информации о состоянии организуемой в Учреждении совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы с учащимися и их родителями, тренерами-преподавателями, при необходимости – их анкетирование.

Внимание при этом сосредотачивается на вопросах, связанных с:

- качеством проводимых ключевых общих дел и мероприятий;
- качеством совместной деятельности тренеров-преподавателей и их групп;
- качеством организуемой досуговой деятельности;
- качеством реализации личностно развивающего потенциала учебно-тренировочного занятия;
- качеством развития потенциала и мотивации к совершенствованию через участие в соревнованиях;
- качеством организации и проведения соревнований, физкультурно-спортивных и массовых мероприятий;
- качеством формирования у учащихся устойчивых ценностных ориентаций к олимпийским идеалам и негативного отношения к антидопингу;
- качеством привития навыков здорового образа жизни;
- качеством социализации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья;
- качеством создания условий для отдыха и оздоровления детей в летний период;
- качеством взаимодействия Учреждения и семей учащихся.

Итогом самоанализа организуемой воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу.

2.6.4. Планируемые результаты воспитания

Планируемые результаты освоения программы по уровням:

1. Стартовый уровень программы - освоение учащимися социально значимых знаний, основных норм и традиций не только того общества, в котором

они живут, но и усвоение знаний по спортивной дисциплине, основам физической культуры.

В результате воспитательной работы на стартовом уровне учащийся должен:

- быть дисциплинированным, слушать тренера-преподавателя;
- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как на тренировках, так и в школе, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, район, город, свою страну;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2. Базовый уровень программы - развитие социально значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к здоровому образу жизни, занятиям спортом, физической культуре;
- к окружающему социуму, к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения, физического развития и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к самодисциплине, как к способу самоконтроля и умению «не опускать руки» после неудач;
- к умению защищать общие интересы, являясь представителем спортивного сообщества;
- к умению быть самостоятельным и нести ответственность;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине, как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебно-тренировочного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

3. Продвинутый уровень программы - создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел.

В результате воспитательной работы на продвинутом уровне учащиеся должны освоить:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или району, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в социуме;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, самосовершенствование физических способностей, самостоятельная работа над физическим развитием;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт физической культуры и спорта, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Добросовестная работа тренеров-преподавателей, направленная на достижение поставленной цели и задач, позволит учащимся получить необходимые социальные навыки, которые помогут им лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

2.6.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направления воспитательной работы	Название мероприятия, события, форма его проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель

1	Модуль «Ключевые общие дела и мероприятия»	<p>Общешкольное род. собрание</p> <p>Посвящение начинающих в спортсмены</p> <p>Награждение отличившихся спортсменов и родителей</p> <p>Мастер-классы</p> <p>ГТО посвящённый «Дню защиты детей»</p>	<p>Развитие ДООЦ «Исток», мотивация учащихся, организация и вовлечение родителей в мероприятия учреждения</p> <p>Сплочение коллектива</p> <p>Стимулирование учащихся к дальнейшим занятиям художественной гимнастикой</p> <p>Повышение спортивного мастерства учащихся</p> <p>Определение физической подготовленности учащихся.</p>	<p>Организация родительских Комитетов</p> <p>Информация о работе учреждения. Знакомство с учредительными документами.</p> <p>Грамоты, благодарственные письма, подарки</p> <p>Проведение МК по видам спорта</p> <p>Общешкольные соревнования среди всех учащихся</p>	<p>сентябрь, май</p> <p>декабрь, май</p> <p>декабрь, май</p> <p>июнь</p> <p>май</p>	<p>директор</p> <p>зам. директора по УВР</p> <p>тренер-преподаватель</p> <p>зав. структурным подразделением</p>
2	Модуль «Групповая работа»	<p>Воспитательные беседы</p> <p>Игры на сплочение группы</p> <p>Конкурсы, состязания</p> <p>Спортивный праздник, посвященный 8 Марта «Самые красивые, самые спортивные»</p> <p>Мероприятия с привлечением семьи</p> <p>Поздравление именинников</p> <p>Родительские собрания</p>	<p>Укрепить доверительные отношения с учащимися и родителями, сплотить коллектив внутри группы, привлечь родителей к организации и проведению мероприятий внутри группы</p>	<p>По плану теоретических занятий</p> <p>Игры, конкурсы, состязания, мероприятия, чаепития и т.д.</p> <p>Организация сюрпризов для именинников</p> <p>Ознакомление родителей с результатами и успехами детей</p>	ежемесячно	тренер-преподаватель

3	Модуль «Учебно-тренировочное занятие»	Учебно-тренировочное занятие	Осознанное отношение к тренировочному процессу, соблюдение дисциплины, выявление лидерских качеств, правильный настрой учащихся к учебному процессу, установление доверительного отношения к тренеру	Организация четкой творческой тренировочной работы Наглядный пример, демонстрация упражнений Товарищеская помощь Мотивация спортивными и подвижными играми Использование спортивного инвентаря	в течение учебного года	тренер-преподаватель
4	Модуль «Здоровый образ жизни»	Лекция в картинках Приглашение специалистов	Стимулировать к здоровому образу жизни, формировать интерес к спорту и повышать социальную активность	Рассказ о негативных последствиях вредных привычек, а также просмотр презентаций о пользе систематических занятий спортом.	согласно плану теоретических занятий	тренер-преподаватель
5	Модуль «Соревнование»	Соревнования по общей физической подготовке среди учащихся стартового уровня Новогодние классификационные соревнования Открытые уроки, показательные выступления по итогам учебного года.	Сформировать лидерские качества, выявить лучших спортсменов, повысить интерес учащихся к избранному виду спорта	Положения о соревнованиях	согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	тренер-преподаватель зав. структурным подразделением

6	Модуль «Лето-это маленькая жизнь»	Летние учебно-тренировочные сборы	Организация отдыха, оздоровления и занятости детей в летний период; повышение уровня физической подготовленности детей.	Выезд в оздоровительный летний лагерь, большее количество тренировок на свежем воздухе	июнь-август	тренер-преподаватель
7	Модуль «Экскурсии, походы»	Экскурсии, походы	Расширение кругозора учащихся, формирование новых знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде Формирование опыта социально-одобряемого поведения в различных ситуациях	пешие прогулки при изучении маршрута до места занятий, экскурсионные прогулки при выезде на соревнования в другие города, экскурсии выходного дня Выезд на природу (квесты, игры) Организация пеших походов	каникулярное время в общеобразовательной школе, июнь-август	тренер-преподаватель
9	Модуль «Работа с родителями»	Общешкольные родительские собрания Групповые родительские собрания Спортивный праздник с участием родителей Открытые занятия Индивидуальные беседы	Совместное достижение цели в воспитании детей	Проведение праздников мама папа я – спортивная семья, собрания, разбор ситуаций, работа с документацией.	в течение учебного года	тренер-преподаватель

2.7. Перечень информационного обеспечения

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 «882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2008, протокол № 3);
11. Распоряжение Правительства Новосибирской области от 24.09.2019 № 393-рп «О реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области;
12. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
13. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека среды обитания».

Локальные акты:

1. Устав МБУДО ДООЦ «Исток»;
2. Правила внутреннего распорядка для учащихся;
3. Положение о порядке приема, отчисления и восстановления учащихся в МБУДО ДООЦ «Исток»;
4. Положение о количестве учащихся в отделениях по видам спорта, их возрастных категориях и продолжительности учебно-тренировочных занятий в МБУДО ДООЦ «Исток»;
5. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану, ускоренному обучению учащихся в МБУДО ДООЦ «Исток»;
6. Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся.

Методическая литература:

1. "The Laird Technique of Latin Dancing" - Walter Laird, The Commemorative Edition 2009.

2. "Technique of Ballroom Dancing" - Guy Howard, 6-th Edition, 2011.
3. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам, 2006.
4. Техника исполнения европейских танцев. Фокстрот. Квикстеп. Венский вальс. Танго. Медленный вальс. - Имперское общество учителей танцев, 2009.
5. Рубинштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор, пара. - 2009.
6. Говард Г. «Техника европейских танцев» М, «Артис», 2003.
7. Васильева, Т.К. Секрет танца: Методическое пособие / Т.К. Васильева. - СПб.: "Диамант", ООО "Золотой век", 1997.
8. Весновский, Л.Д. Бальный танец от А до Я: Справочник терминов, понятий, определений / Л.Д. Весновский. - Новосибирск: ЦЭРНС, 1997. -40 с.
9. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Гай Говард. - М.: «Артис», 2003. - 255с.
10. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Уолтер Лэрд. - Часть I. - М.: «Артис», 2003. – 179 с.
11. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер с англ. А. Белгородцева / Уолтер Лэрд. - Часть I I. - М.: «Артис», 2003. - 243 с.
12. Лэрд У олтер. Т ехника европейских танцев 14. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев: Часть первая. Квикстеп / А. Мур. - Санкт-Петербург, 1993. - 49с
13. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Часть вторая. Медленный вальс / А. Мур. - Санкт-Петербург, 1993. – 55 с.
14. Мур Алекс. "Техника бальных танцев"
15. Основы латиноамериканских танцев. - Томск: Издательство "Артис", 1997. –480
16. Семенова, Е.Н. "Серия внутренних конкурсов" // спортивные танцы, Бюллетень № 2(4). - М.: РГАФК, 2004. – 54 с.
17. 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. – 30 с.

Интернет-ресурсы:

- <https://ru.wikipedia.org> - Википедия свободная энциклопедия.
- www.minsport.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта РФ.
- <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.
- www.Lesgaft.spb.ru - Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта.
- <http://Lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.