

Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа-2»

РАССМОТРЕНА

на методическом совете
протокол от 29.05.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДО «ДЮСШ-2»

Саввин А.Л.

Приказ № 89 от 29.05.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

по виду спорта «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет

Срок реализации программы: 4 года

Составитель: Сердюк Н.Д. – тренер-преподаватель
по танцевальному спорту

Городской округ город Переславль-Залесский
г. Переславль-Залесский, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика, отличительные особенности хореографии	3
1.2.	Специфика организации обучения	4
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (уровни), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах	6
1.4.	Актуальность программы и педагогическая целесообразность	7
1.5.	Цели и задачи	7
1.6.	Отличительные особенности программы	8
2.	Учебно-тематическое планирование	8
2.1.	Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	8
3.	Методическая часть	20
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям, уровням подготовки	20
3.2.	Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	21
3.3.	Обязательные предметные области	22
4.	Система контроля и зачетные требования	31
5.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	34
6.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	34
7.	Перечень информационного обеспечения	35

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Танцевальный спорт» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования.

Настоящая Программа является адаптированной, с учётом особенностей организации занятий в МУДО «ДЮСШ-2», режима образовательного процесса, под которым подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе и тренировочная, методическая деятельность. Программа учитывает современные образовательные технологии, специфику вида спорта, возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.1. Характеристика, отличительные особенности спортивных танцев

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 балльные 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)

Танцы делают детский организм выносливым, сильным и здоровым. Они способствуют выработыванию хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими. Способствуют развитию музыкального слуха и чувства ритма. Танцы также воспитывают морально - волевые качества ребенка: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах. Кроме того, в детях воспитывается уважение к тренеру и другим танцорам, а также чувство товарищества, доброжелательности, ответственности и вежливости.

Спортивный танец – это многогранный вид спорта, сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту, изящество линий и позиций в паре с богатой пластичностью движения танцоров.

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.

* Международная программа соревнований, в которых оценивается мастерство каждой пары в сумме двух программ (Сборник нормативных документов по спортивным танцам. М.: ФТСП, 2008. – 224 с.).

** The British Council of Ballroom Dancing ZTD, Rule book. / Holloway road. London, 1996. – 46p.

Спортивные танцы, развиваясь эмпирически, не получили до последнего времени необходимого объема научно обоснованной теоретической и методической информации, которую на сегодняшний день имеют другие сложно-координационные виды спорта, активно развившиеся в «советский» период. Таким образом, возникло противоречие, суть которого заключается в том, что, с одной стороны - растет популярность и массовость танцевального спорта среди детей, с другой стороны существует дефицит научных исследований, направленных на построение тренировочного процесса с учетом специфики спортивных танцев и создание эффективных технологий подготовки юных танцоров.

1.2. Специфика организации обучения.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований, уровня обучения и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

На всех уровнях подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: психологи и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с занимающимися.

Расписание занятий утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и уровня (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на общеразвивающем уровне подготовки – 1,5 часа;
- Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по виду спорта «Танцевальный спорт» осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование, позволяющее определить уровни реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной аттестации занимающихся;

Программа предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (уровни), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах

Многолетняя подготовка занимающихся в организации является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 4 года работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся хореографией в соответствии с уровнями подготовки.

На спортивно-оздоровительный уровень зачисляются лица не моложе 5 лет, желающие заниматься видом спорта «Танцевальный спорт». Эти занимающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Повышение уровня подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт» в соответствии с определенными уровнями предусмотрено нормативными требованиями. Требования к подготовленности занимающихся, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом уровней подготовки (в астрономических часах) предоставлены в таблице № 2.

Особенности формирования групп занимающихся с учетом уровней подготовки представлены в таблице № 2.

Особенности формирования групп занимающиеся с учетом уровня подготовки.

Таблица № 1

Уровень спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Спортивно-оздоровительный	1-й, 2-й, 3-й, 4-й год	5	14	14-16	30

Для достижения основной цели подготовки занимающихся на каждом уровне необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Уровень спортивного оздоровления (1- 4 лет):

- укрепление здоровья;
- физическое воспитание детей;
- развитие и поддержка талантливых обучающихся;

- обучение технике и тактике;
- разносторонняя физическая подготовка.

1.4. Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Программа позволяет развить физические качества, чувство ритма, культуру движения, пластику. Современная стилистика указанных направлений и их спортивная направленность повышают мотивацию детей и подростков к регулярным занятиям, а командная форма (работа в паре) воспитывает умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества.

Актуальность Программы выражается в следующем. За последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков. Образ жизни детей и подростков в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Программа способствует вовлечению обучающихся в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что, в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение Программы расширяет двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Педагогическая целесообразность данной Программы обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Адресат Программы: предназначена для детей в возрасте от 5 лет. При построении учебного процесса учитываются индивидуальные особенности познавательной деятельности учащихся.

1.5. Цели и задачи

Основная цель Программы – формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в танцевальном спорте для дальнейшего перехода обучающегося на дополнительную программу спортивной подготовки.

Задачами Программы являются:

- обучение правилам техники безопасности во время проведения занятий;
- обучение основам общей и специальной физической и музыкально-двигательной подготовки;
- обучение детей навыкам правильного и выразительного танцевального движения;
- изучение истории возникновения и развития спортивного бального танца;
- подготовка и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, организация их свободного времени;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

1.6. Отличительные особенности Программы

- Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей учащихся разных возрастных групп;
- содержание Программы является основой для развития двигательных умений и навыков групп учащихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- Программа имеет четкую содержательную структуру на основе уровней (от простого к сложному) реализации задач;
- использование общеразвивающих и специальных упражнений, составленных с учётом дозированной физической нагрузки для развития силы, гибкости, прыгучести, скорости, выносливости, координации, артистичности, чувства ритма, позволяющие скомплектовать их в комплексы упражнений, охватывающие все направления спортивной деятельности по виду спорта «Танцевальный спорт». В свою очередь, использование комплексов приводит к развитию потенциала воспитанников и высокой результативности на соревнованиях различного уровня.

2. Учебно-тематическое планирование

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- хореография.

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, соответствующие календарному плану спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий МУДО «ДЮСШ-2».

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 5-30 мин., или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности учащихся. К занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься танцевальным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача) и заявления родителей. На спортивно-оздоровительный этап подготовки так же зачисляются дети и подростки, не выполнившие нормативных требований при обучении на других уровнях подготовки программы по спортивным танцам.

Численный состав учащихся, объем учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах устанавливается в соответствии с нормативно - правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях (4м² на одного занимающегося, согласно санитарно-эпидемиологическим нормам).

Определение объемов тренировочной нагрузки и объемов реализации Программы по предметным областям

Таблица № 2

№ п/п	Предметные области	Объемы реализации программы			
		СО			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в астрономических часах (60 мин)	4-6	4-6	4-6	4-6

2	Общее количество часов в год, из расчета 46 недель (что составляет 88% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности) от максимального объема тренировочной нагрузки	184-276	184-276	184-276	184-276
3	Предметные области: Теоретическая подготовка (%)	5-10	5-10	5-10	5-10
	Общая и специальная физическая подготовка (%)	15-25	15-25	15-25	15-25
	Избранный вид спорта (%)	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45
	Хореография (%)	20-25	20-25	20-25	20-25
	Самостоятельная работа (%)	до 10	до 10	до 10	до 10

Объемы тренировочной нагрузки с учетом уровней подготовки

Таблица № 3

Разделы обучения	Уровни и годы подготовки			
	Уровень спортивно-оздоровительный			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Общее количество часов в год, из расчета 46 недель (в астрономических часа)	184-276	184-276	184-276	184-276
Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в	4-6	4-6	4-6	4-6

астрономических часах)				
Количество тренировок в неделю	Устанавливается образовательной организацией			
Общее количество тренировок в год	Устанавливается образовательной организацией			

Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебные занятия проводятся с 08.00 часов до 20.00 часов. Продолжительность одного учебного занятия спортивно-оздоровительного этапа обучения - не более 2-х астрономических часов.

Календарный учебный график для спортивно-оздоровительного этапа подготовки представлен в таблице 4:

Таблица № 4

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий	Кол-во лет обучения
01.09.	31.07.	46	184 - 276	МУДО «ДЮСШ-2»	3 раза в неделю от 4 – 6 часов	4

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

На основании нормативной части Программы разрабатываются планы подготовки с учетом следующих условий:

1. Уменьшение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в последующие уровни обучения обуславливаются соответствующим возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП, разрешением врача.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительную группу.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки

Учебный план 1 года обучения

Таблица № 5

№	Название раздела/темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение. Техника безопасности	2	2	-
2	Специальная подготовка	66-99		66-99

3	Техническая подготовка	80-122		80-122
4	Спортивные танцы	30-47		30-47
5	СММ, праздники	по особому графику		
6	Аттестация обучающихся	4		4
7	Закрытие танцевального сезона	2		2
8	Общее количество часов	184-276	2	182-274

Учебный план 2 года обучения

Таблица № 6

№	Название раздела/темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение. Техника безопасности	1	1	-
2	Специальная подготовка	67-101	1	66-100
3	Техническая подготовка	76-116	2	74-114
4	Спортивные танцы	34-52		34-52
5	СММ, праздники	по особому графику		
6	Аттестация обучающихся	4		4
7	Закрытие танцевального сезона	2		2
8	Общее количество часов	184-276	4	180-272

Учебный план 3 года обучения

Таблица № 7

№	Название раздела/темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение. Техника безопасности	1	1	-
2	Специальная подготовка	55-87	4	51-83
3	Техническая подготовка	81-119	4	77-115
4	Спортивные танцы	41-63	1	40-62
5	СММ, праздники	по особому графику		
6	Аттестация обучающихся	4		4
7	Закрытие танцевального сезона	2		2
8	Общее количество часов	184-276	10	174-266

Учебный план 4 года обучения

Таблица № 8

№	Название раздела/темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение. Техника безопасности	1	1	-
2	Специальная подготовка	37-55	5	32-50
3	Произвольная программа	6-15	1	5-14
4	Техническая подготовка	99-149	4	95-145
5	Спортивные танцы	29-44	1	28-43

6	Концертная программа	5		5
7	СММ, праздники	по особому графику		
8	Итоговая аттестация обучающихся	5		5
9	Закрытие танцевального сезона	2		2
10	Общее количество часов	184-276	12	172-264

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Введение. Техника безопасности.

Теория: базовый уровень подготовки. Режим занятий. Тренировочный костюм. Ознакомление с техникой безопасности и правилами санитарии.

Раздел 2. Специальная подготовка

2.1. Физическая подготовка

Практика: Освоение комплекса упражнений ОФП: построение, переход на ходьбу, на бег и шаг; прыжки с акцентом вверх на двух ногах, с двух ног на одну; подскоки с одной ноги на другую с продвижением; подъем верхней части корпуса из положения лежа на спине; подвижные игры – «Пятнашки», «Убегай-ка по линиям»; эстафета с бегом, эстафета с прыжками.

Освоение комплекса упражнений СФП: медленные наклоны головы вперед, назад, в стороны; поднимание и опускание плеч, отведение назад и приведение вперед; наклоны верхней части корпуса вперед и в стороны; приседания; выполнение упражнений «ласточка», «кошка добрая» и «кошка злая»; подъемы на подушечки стоп и полупальцы.

2.2. Музыкальная подготовка

Практика: слушание музыки, определение ее характера, темпа и ритма; выполнение упражнений на развитие чувства ритма.

2.3. Учебная хореография

Практика: тренировка правильной осанки, баланса на определенных точках стопы, координации движений, гибкости. Выполнение изолированных дуговых и круговых движений, сгибания и разгибания во всех суставах.

2.4. Психологическая подготовка

Практика: тренировка концентрации внимания на информации, психологического настроения на занятие. Игра «Я умею...». Беседа «Сегодня я узнал...».

Раздел 3. Техническая подготовка

3.1. Технические основы танца

Практика: тренировка правильного положения корпуса, головы, рук в открытой и закрытой позициях, работы стопы, подъемов и снижений, направлений движения.

3.2. Basic европейских танцев

Практика: разучивание базовых фигур. Медленный вальс: закрытые перемены вперед и назад, повороты по четвертям, закрытые перемены по линии танца, правый и левый повороты.

3.3. Basic латиноамериканских танцев

Практика: разбор и разучивание базовых фигур. Самба: основное движение (с ПН, с ЛН, поступательное, в стороны, наружное), самба-ход на месте и в сторону, самба виски влево и вправо. Ча-ча-ча: тайм-степ, основной шаг, лок-степ вперед и назад, Нью-йорк. Джайв: основное движение на месте, основной шаг, лок вперед и назад.

Раздел 4. Спортивные танцы

4.1. Европейские танцы

Практика: прослушивание фрагментов музыки медленного вальса, определение характера музыки и движений, темпа. Сочетание фигур в связки и вариации. Постановочная работа.

4.2. Латиноамериканские танцы

Практика: прослушивание музыки, определение названия танца, его характера и темпа. Построение связок, вариаций. Тренировка работы корпуса, рук, аккуратности движения. Постановочная работа.

Раздел 5. СММ, праздники. (по особому графику)

Практика: участие в спортивно-массовых мероприятиях, праздниках

Раздел 6. Аттестация

Практика: сдача норм по физической подготовке, участие во внутриклубных соревнованиях по спортивным танцам, представление портфолио.

Раздел 7. Закрытие танцевального сезона

Практика: участие в отчетном концерте.

Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. Введение. Техника безопасности

Теория: цель и задачи обучения на учебный год. Модель поведения в клубе и на занятии. Ознакомление с техникой безопасности, правилами санитарии, режимом занятий.

Раздел 2. Специальная подготовка

2.1. Физическая подготовка

Теория: физические качества, необходимые в танцевальном спорте.

Практика: выполнение упражнений первого года обучения, челночный бег, прыжки в длину с места, вращение плечевого сустава, круговые вращения бедер, вращения стоп, «велосипед», прыжки с двух ног с разворотом на 90 градусов, отведение рук из вертикального положения назад, растяжение и проработка пальцев рук, открытия рук по позициям.

2.2. Музыкальная подготовка

Теория: динамические оттенки музыки.

Практика: тренировка восприятия и исполнения ритма передачи динамических оттенков музыки в движение.

2.3. Учебная хореография

Теория: понятия: симметричные и несимметричные, совмещенные, многосуставные движения.

Практика: тренировка совмещений, выполнения многосуставных движений, умения концентрироваться и расслабляться, сокращать и растягивать мышцы, сохранять равновесие в танцевальных позах и фигурах, двигаться в разных темпах и ритмах.

2.4. Психологическая подготовка

Теория: понятия: расслабление, отдых.

Практика: тренировка внимания, умения сосредоточивать внимание на работе, которую выполняет тело, концентрировать свои возможности для ее выполнения, расслаблять мышцы во время отдыха. Беседы по итогам самонаблюдения: «Было трудно...», «Мне удалось...».

Раздел 3. Техническая подготовка

3.1. Технические основы танца

Теория: понятия: вес, работа ног, контакт в паре, ведущий, ведомый.

Практика: тренировка наступания весом на паркет (ST, LA), спусков и подъемов на опорной ноге (ST), точных наступаний на паркет в музыкальный ритм (LA). Упражнения на сохранение контакта в паре.

3.2. Basic европейских танцев

Теория: названия и техника исполнения базовых фигур, променадная позиция (ПП).

Практика: разучивание базовых фигур. Медленный вальс: правый спин-поворот, плетение, проходящая перемена назад, шассе из ПП, виск. Квикстеп: четвертные повороты вправо и влево, правый поворот, поступательное шассе, лок вперед.

3.3. Basic латиноамериканских танцев

Теория: названия и техника исполнения базовых фигур. Понятие «синхронность».

Практика: разучивание базовых фигур. Самба: натуральный поворот, променадный самба-ход, боковой самба-ход, левый поворот. Ча-ча-ча: основное движение в открытой и закрытой позициях, поворот на месте влево и вправо, спот поворот, раскрытие вправо. Джайв: холлэвей-рок, смена мест справа налево и слева направо, смена рук за спиной. Тренировка правильности, четкости и аккуратности исполнения фигур.

Раздел 4. Спортивные танцы

4.1. Европейские танцы

Теория: истоки танцев медленный вальс и квикстеп. Характер музыкальной основы и темп исполнения танца квикстеп. Принцип непрерывного движения. Практика: прослушивание фрагментов музыки квикстепа, определение характера музыки и движений, темпа. Сочетание фигур в связки и вариации. Постановочная работа. Тренировка четкости, техничности, музыкальности исполнения танцев, непрерывности движения.

4.2. Латиноамериканские танцы

Теория: латинские традиции в танцах самба, ча-ча-ча и джайв. Понятие «чистота» движения».

Практика: просмотр видеозаписей, анализ пластических особенностей танцев. Разучивание связок, вариаций. Постановочная работа. Тренировка техники исполнения, «чистоты», синхронности движения партнеров.

Раздел 5. СММ, праздники

Практика: участие в спортивно-массовых мероприятиях,

Раздел 6. Аттестация

Практика: сдача норм по физической подготовке, участие во внутриклубных соревнованиях по спортивным танцам, представление портфолио.

Раздел 7. Закрытие танцевального сезона

Практика: участие в отчетном концерте.

Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел 1. Введение. Техника безопасности

Теория: понятия: личная безопасность, безопасность окружающих. Инструктаж по ТБ и правилам санитарии. Знакомство с расписанием занятий, целями и задачами на учебный год.

Раздел 2. Специальная подготовка

2.1. Физическая подготовка

Теория: понятие ЗОЖ. Значение режима дня, сна и утренней гимнастики. Вредные привычки, их влияние на организм.

Практика: упражнения второго года обучения, махи руками поочередно, стоя на месте и в движении, сгибания и разгибания рук (упражнения с набивными мячами, гантелями), вращение плечевого сустава, смещение грудной клетки вперед, назад и в стороны, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания на одной ноге, «ножницы», упражнения по системе стретчинга.

2.2. Музыкальная подготовка

Теория: понятия: чувство музыки, сильная и слабая доли.

Практика: выделение сильной доли, выполнение упражнений на развитие чувства музыки, образно-ассоциативного мышления. Этюд «Танцую так, как подсказывает мне музыка».

2.3. Учебная хореография

Теория: понятия: пластика, амплитуда, мышечная память. Мышцы – язык танцора.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета, развитие мышечной памяти, увеличение амплитуды растяжения мышц. Развитие гибкости, согласованности двигательных действий, балансировку устойчивости во время движения, выработку эластичности стопы.

2.4. Психологическая подготовка

Теория: понятие «спортивный характер», волевые черты характера.

Практика: психологический настрой обучающегося на работу над собой и в паре, добросовестное отношение к качеству исполнения тренировочных заданий. Преодоление дополнительных трудностей, создаваемых педагогом в процессе занятия. Обсуждение результатов самонаблюдения: «Теперь я могу...».

2.5. Основы эстетической культуры

Теория: правильное понимание эстетики движения. Правила танцевального этикета.

Практика: беседа «от чего зависит красота движения?». Просмотр видеофрагментов, определение характера исполняемых движений, четкости исполнения, «чистоты» с точки зрения ритма.

Раздел 3. Техническая подготовка

3.1. Технические основы танца

Теория: понятия: баланс, двигательная культура, ведение.

Практика: выстраивание позиции в соло и в паре, тренировка ведения в паре и ориентации на площадке, работа над постановкой баланса, сохранением статического и динамического равновесия.

3.2. Basic европейских танцев

Теория: названия и техника исполнения базовых фигур, променадная позиция (ПП).

Практика: разбор и разучивание базовых фигур. Медленный вальс: поступательное шассе вправо, плетение из ПП. Венский вальс: правый поворот. Квикстеп: правый поворот с хэзйтейшн, поступательное шассе вправо, VI-6. Работа над техникой исполнения.

3.3. Basic латиноамериканских танцев

Теория: названия и техника исполнения базовых фигур.

Практика: разбор и разучивание базовых фигур. Самба: бота фога в продвижении вперед и назад, бота фога в променад, вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции. Ча-ча-ча: поворот под рукой, плечо к плечу, 3 ча-ча-ча. Джайв: американский спин, хлыст, променадный ход (шаги). Работа над техникой и культурой исполнения фигур.

Раздел 4. Спортивные танцы

4.1. Европейские танцы

Теория: национальные истоки, характер и темп исполнения танца венский вальс.

Практика: тренировка удержания правильной стойки во всех фигурах исполняемых вариаций. Постановочная работа.

4.2. Латиноамериканские танцы

Теория: принцип растяжения собственного тела к верхним и нижним конечностям.

Практика: анализ пластических особенностей латиноамериканских танцев. Постановочная работа. Тренировка ритма, синхронности движения в паре, работы стоп, коленей, корпуса и рук.

Раздел 5. СММ, праздники

Теория: культура поведения на массовых мероприятиях.

Практика: участие в спортивно-массовых мероприятиях, праздниках

Раздел 6. Аттестация

Практика: сдача норм по физической подготовке, участие во внутриклубных соревнованиях по спортивным танцам, представление портфолио.

Обсуждение результатов. Самооценка и оценка выступлений других участников соревнований.

Раздел 7. Закрытие танцевального сезона

Практика: участие в отчетном концерте.

Содержание учебного плана четвертого года обучения

Раздел 1. Введение. Техника безопасности

Теория: информация о задачах обучения. Знакомство с планом СММ, внутриклубных соревнований и культурных мероприятий. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной защите, соблюдении правил санитарии.

Раздел 2. Специальная подготовка

2.1. Физическая подготовка

Практика: упражнения третьего года обучения, кросс – прыжки с двух ног – pas sauté и на одной ноге поочередно, прыжки с разворотом на 90, 180 градусов. Постепенное увеличение амплитуды отдельных движений. Сгибания, разгибания и дуговые движения во всех суставах тела, круговые вращения. Акцент на развитие выносливости, гибкости, сильных ног, силовой выносливости брюшного пресса, растяжки боковых мышц тела, голеней и голеностопных суставов, проработку внутренней поверхности бедра, увеличение амплитуды растяжения мышц и скорости их перехода из одного состояния в другое, скорости реакции.

2.2. Учебная хореография

Теория: значение учебной хореографии для здоровья обучающегося, развития эстетической составляющей его исполнительства.

Практика: тренировка пластики и статики позвоночника, гибкости и координации движений. Партерный экзерсис.

2.3. Музыкальная подготовка

Теория: понятия: сильная и слабая доли. Сочетание синкопированных и не синкопированных ритмов.

Практика: слушание музыки. Выделение сильной доли, прохлопывание или протопывание ног. Анализ музыки, обсуждение образных ассоциаций.

2.4. Актерское мастерство

Теория: артистизм исполнителя. Актерские способности.

Практика: тренировка наблюдательности, внимания, умения видеть в жизни и ощущать в музыке пластические мотивы, запоминать и передавать их языком тела. Импровизационно-творческие задания, развивающие эмоционально-образное восприятие музыки, воображение и творческую фантазию.

2.5. Основы эстетической культуры

Теория: «о чем свидетельствует красота движений?», «от чего она зависит?».

Правильное понимание красоты движений.

Практика: упражнения на развитие связи между движением и внутренним состоянием человека. Тренировка эстетической оценки танцевальных движений своих и товарищей.

2.6. Психологическая подготовка

Теория: рекомендации по правильной подготовке к предстоящему соревнованию. Понятия: чувство и эмоция.

Практика: выполнение упражнений на концентрацию и расслабление. Психологический настрой на занятие, участие в соревновании, концерте. Распознавание своих чувств и эмоций. Игра «на что похоже настроение».

Раздел 3. Произвольная программа

3.1. Диско-танцы

Теория: понятия свободной и авторской композиций.

Практика: освоение техники исполнения боковых движений, шагов в сторону с приставкой и пружинкой в коленях, дорожки с хлопками, треугольника, движений грудной клетки, хореографии рук. Разучивание авторской композиции в стиле «Hip-hop».

3.2. Бальные танцы

Теория: изящный танец XVIII века, парадный танец аристократических балов. История возникновения танца «полонез».

Практика: анализ характера, темпа, музыкальной основы. Разучивание танца. Работа над техникой, музыкальностью и манерой исполнения.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1. Basic европейских танцев

Теория: понятия: ведение и взаимодействие в паре, контакт, геометрия танцевальной фигуры. Музыкальный размер каждого танца, темп исполнения.

Практика: разучивание базовых фигур, тренировка баланса во время движения пары, основные шаги в контакте от бедра до диафрагмы, разбор правого поворота (Венский вальс). Работа над техникой и «чистотой» их исполнения.

4.2. Basic латиноамериканских танцев

Теория: характер, темп и ритм каждого танца. Стойка в LA. Приемы ведения и взаимодействия в паре. Понятие «баунс». Позиция «веер», променадная позиция. Общение партнеров во время танца.

Практика: разбор способов скрепления рук. Разучивание базовых фигур. Работа над техникой их исполнения.

Раздел 5. Спортивные танцы

5.1. Европейские танцы

Теория: танцы европейской программы. Понятия спортивной основы конкурсной вариации, «чистоты» движений.

Практика: работа над формой пары, танцевальной техникой, четкостью и «чистотой» движений с точки зрения ритма при исполнении программных танцев.

5.2. Латиноамериканские танцы

Теория: понятие синхронности в паре. Возможность смены ритмического исполнения каждой фигуры в зависимости от положения в связке.

Практика: работа над техникой исполнения вариаций, их правильным расположением на паркете, «чистотой» и динамикой движений, синхронностью и аккуратностью движения партнеров.

Раздел 6. Концертная программа

Практика: анализ характера и темпа музыки, работа над техникой, музыкальностью и эмоциональностью исполнения танцевальной композиции.

Раздел 7. СММ, соревнования, концерты

Практика: участие в спортивно-массовых мероприятиях, внутриклубных соревнованиях, праздниках танца, концертах, отчетных выступлениях на праздниках ТСК.

Раздел 8. Итоговая аттестация обучающихся

Практика: сдача норм по физической подготовке, собеседование, тестирование, внутриклубные соревнования.

Раздел 9. Закрытие танцевального сезона

Практика: участие в отчетном концерте.

3. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровням подготовки.

Подготовка танцоров строится на основе следующих методических положений:

- учет принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки танцоров;
- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсменок в процессе многолетней тренировки;
- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок (всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на уровнях многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсменок).

Процесс развития специальных двигательных качеств в танцевальном спорте представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия.

Методы и приемы:

- наглядный (непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку; опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребёнке; дидактическая игра);

- словесный (обращение к сознанию ребёнка для осмысленного исполнения движений);

- практический (многократное повторение и отработка движений);

- просмотр видеоматериала по спортивным бальным танцам, обучение на основе видеоматериала техники исполнения;

- стимулирование;

- анализ конкретной ситуации;

- создание ситуации успеха;

- метод рефлексии.

Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения спортивных танцев. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; овладение навыками; формирование знаний по здоровому образу жизни.

Программа взаимосвязана с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

3.2. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Условия набора учащихся в объединение. Приём детей осуществляется на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья ребёнка.

Сроки реализации Программы. Программа рассчитана на 46 недель обучения.

Режим занятий. Учебные занятия проводятся в групповой форме от 4 до 6 часов в неделю, содержат теоретическую и практическую части. Продолжительность одного занятия 45 минут, что соответствует рекомендациям СанПиН 2.4.4.3648-20 (от 28.09.2020 № 28).

Количество занятий в неделю - 2 раза по 2 часа (4 часа); 3 раза по 2 часа (6 часов) в неделю.

Минимальный объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 4 астрономических часа (1 астрономический час = 60 минут).

Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 6 астрономических часов.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 астрономических часов.

Материально-технические условия:

- наличие паркетной танцевальной площадки размером не менее 10 x 12 метров;
- наличие аудио и видео аппаратуры;
- допускается наличие хореографического зала, оборудованного хореографическими поручнями и зеркалами, установленными на одной из стен вертикально от пола до отметки не ниже 2 метров;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие инвентаря для силовых тренировок;

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципального задания на текущий год. Минимальная наполняемость не менее 14 человек, максимальная – 30 человек.

Форма обучения в МУДО «ДЮСШ-2» – очная.

Формами организации тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, промежуточная аттестация обучающихся.

Кадровое обеспечение Программы:

Требования к образованию и обучению: Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Специальность: Тренер-преподаватель, Физическая культура. Допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта.

3.3. Обязательные предметные области.

3.3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технической, тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, следует учитывать возраст учащихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Примерный учебно-тематический план теоретических занятий

Таблица № 9

№ п/п	Темы	Спортивно-оздоровительный этап	
		4 часа в неделю	6 часов в неделю
1	Физическая культура и спорт в России. Развитие танцевального спорта.	1	1
2	Техника безопасности. Профилактика травматизма	1	1
3	Физиологические основы спортивной тренировки.	1	1
4	Общая и специальная физическая подготовка	1	1
5	Техническая подготовка	1	1
6	Тактическая подготовка	1	1
7	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.	1	1
8	Основы методики обучения и тренировки	1	1
9	Планирование и спортивный учет	1	1
10	Правила соревнований по танцевальному спорту.	1	2
11	Игровая и соревновательная подготовка	-	1
12	Медицинское обследование	-	1
13	Контрольные испытания	1	1
	Всего часов	11	14

Темы занятий по теоретической подготовке:

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 в зале и на танцевальных площадках. 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 танцорам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед занятиями. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для танцевального спорта.

Тема 5. 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 уровней и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля уровня

подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 6. Обувь, костюмы для спортивного танца.

Тема 7. Правила соревнований по спортивным танцам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, оборудование залов. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судей. Обязанности и права участников. Система соревнований по спортивным танцам.

Тема 8. Игровая и соревновательная подготовка.

Тема 9. Медицинское обследование.

Тема 10. Контрольные испытания.

3.3.2. Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

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 этапе начальной подготовки 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 ускоряющийся 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.

На уровне начального обучения основным содержанием занятий являются базовые фигуры, доступные занимающимся и выполняемые с умеренными физическими нагрузками. Однако уровень физической подготовленности является оптимальным для начальной подготовки детей.

При работе с начинающими танцорами необходимо учитывать и то, что эффективность развития физических качеств во многом зависит от методов тренировки, т.е. интенсивности упражнений, их последовательности, интервала отдыха и количества повторений.

Специальная физическая подготовка.

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 разновременных 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.

Особенности психологической подготовки юных танцоров

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 6 - 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 уровне начальной подготовки 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 занимающихся

Техническая подготовка, тактическая подготовка.
Примерный учебно-тематический план занятий по предметной области «техническая подготовка, тактическая подготовка»

Таблица № 10

№ п\п	Темы	Спортивно-оздоровительный этап	
		4 часа в неделю	6 часов в неделю
1	Техническая подготовка	3	6
2	Тактическая подготовка	3	6
3	Интегральная подготовка	2	6
4	Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП).	2	6
5	Комплексы специальных физических упражнений (СФП)	2	5
6	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	2	6

7	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	2	5
8	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	2	5
9	Основы судейства	2	5
	Всего часов	20	50

Специфика спортивных танцев, опыт соревновательной деятельности предполагают на этапе начальной подготовки 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 секции.

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 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.

Хореография

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовке входят элементы классического,

народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

4. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех уровнях является обязательным разделом программы.

Цель контроля - в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся танцевальным спортом на уровнях многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- теоретические знания о виде спорта, спортивной тренировке, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанными и действующими в спортивной школе локальными нормативными актами.

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролируемых действий. Кроме того, контроль и оценивание

строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

1) **Оценка текущего контроля успеваемости** осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Отсутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий в спортивной школе без уважительной причины - «н», отсутствие по причине состояния здоровья - «б». Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 40% занятий в сумме в течение полугодия, считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля успеваемости и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов. Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо более 40% занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях

2) **Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной аттестации** осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных МУДО «ДЮСШ-2»

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля успеваемости.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Для тестирования уровня освоения Программы используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Первый год обучения
Нормативы по общей физической подготовке
(промежуточная аттестация)

Таблица № 11

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	низ.	сред.	выс.	низ.	сред.	выс.
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	4	6	9	2	4	6
Прыжок в длину с места, см	125	140	170	100	125	155
Угол в упоре, с	10	15	20	5	10	15
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	15	25	35	15	25	35
Наклон сидя, см	3	5	8	3	5	10

Второй и последующие года обучения
Нормативы по общей физической подготовке
(промежуточная аттестация)

Таблица № 12

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень освоения					
	низ.	сред.	выс.	низ.	сред.	выс.
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	7	10	12	5	7	10
Прыжок в длину с места, см	150	180	190	145	170	175

Угол в упоре, с	15	20	25	10	15	20
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	15	25	35	15	25	35
Наклон сидя, см	4	7	10	4	7	11

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения Программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 1) Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- 2) Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.
- 3) Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
- 4) Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 1) Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- 2) Не начинать занятия без тренера-преподавателя.
- 3) Занимающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 4) При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 5) Соблюдать дисциплину на занятиях.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

- 1) Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 2) Снять спортивную одежду и обувь.

6. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и

системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач, таких, как:

- учебно-познавательных: ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация;

- учебно-практических: формирование и оценка знаний, умений, навыков, принятие самостоятельных решений и умение сделать выбор, аргументировать свою позицию или свою оценку.

Обучающиеся, освоившие Программу, должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития танцевального спорта в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по спортивным танцам, основы гигиенических знаний и навыков. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, физиологическими основами спортивной тренировки, моральноволевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме этого, обучающиеся должны уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Должны освоить правила танцевального спорта, овладеть понятиями и научиться применять полученные знания в танцевальном спорте. Также планируется выполнение нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

7. Перечень информационного обеспечения

7.1. Перечень нормативно-правовых документов

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ),

3. Федеральный закон от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании»,

4. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

5. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.09.2022 г. №2865-р).

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №6780р «О конвенции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства.

10. План основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденный распоряжением Правительства РФ от 6 июля 2018 г. № 1375-р.

11. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации №575 от 07.07.2022 г.).

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2022 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

15. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»

(зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный номер № 61238).

16. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 14 августа 2020 г. N 831 "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации".

17. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

18. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

19. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

21. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

22. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274пП8).

23. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642.

24. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

25. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

26. План мероприятий по реализации федерального проекта "Учитель будущего", приложением № 1 протокола заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3.

27. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

28. Методические рекомендации Минпросвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

29. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

30. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722)

31. Письмо Минобрнауки РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

32. Письмо Минобрнауки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

Региональный уровень

1. Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п «О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей».

2. Постановление Правительства Ярославской области № 527-п 17.07.2018 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области).

3. Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп «Правила персонифицированного финансирования ДОД».

4. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

7.2. Литература по виду спорта

1. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство СААМ, 1995.

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

3. "Technique of Ballroom Dancing" - Guy Howard, 6-th Edition, 2011.

4. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам, 2006.

5. Техника исполнения европейских танцев. Фокстрот. Квикстеп. Венский вальс. Танго. Медленный вальс. - Имперское общество учителей танцев, 2009.

6. Рубинштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор, пара. - 2009.

7. Говард Г. «Техника европейских танцев» М, «Артис», 2003

8. Васильева, Т.К. Секрет танца: Методическое пособие / Т.К. Васильева. - СПб.: "Диамант", ООО "Золотой век", 1997.

9. Весновский, Л.Д. Бальный танец от А до Я: Справочник терминов, понятий, определений / Л.Д. Весновский. - Новосибирск: ЦЭРНС, 1997. -40 с.

10. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Гай Говард. - М.: «Артис», 2003. - 255с.

11. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Уолтер Лэрд. - Часть I. - М.: «Артис», 2003. - 179с.

12. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер с англ. А Белгородцева / Уолтер Лэрд. - Часть I I. - М.: «Артис», 2003. - 243 с

13. Лэрд Уолтер. Техника европейских танцев

14. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев: Часть первая. Квикстеп / А. Мур. - Санкт-Петербург, 1993. - 49с

15. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Часть вторая. Медленный вальс / А. Мур. - Санкт-Петербург, 1993. - 55с.

16. Мур Алекс. "Техника бальных танцев"

17. Основы латиноамериканских танцев. - Томск: Издательство "Артис", 1997. - 480 с.

18. Семенова, Е.Н. "Серия внутренних конкурсов" // спортивные танцы, Бюллетень № 2(4). - М.: РГАФК, 2004. - 54с.

19. 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. - 30с

7.3. Интернет-ресурсы

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

[http:// worlddancesport.org/](http://worlddancesport.org/) - Международная федерация танцевального спорта
<http://www.rusdsu.ru/> - Союз танцевального спорта России