Муниципальное автономное нетиповое образовательное учреждение «Городской дворец творчества»

ПРИНЯТО:
на заседании Педагогического совета МАНОУ «ГДТ»
протокол № 4 от 05.06.2026

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МАНОУ «ГДТ»
от 06.06.2026 № 190/1-од
_____ Л.К. Габышева

«Европейские танцы»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для детей от 12 до 18 лет, срок реализации – 4 года

физкультурно-спортивная направленность

Авторы-составители:
Суханова Ирина Ивановна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Инютина Екатерина Сергеевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Екатеринбург
2026

Комплекс основных характеристик программы
Пояснительная записка

Универсальным механизмом развития личности, обеспечивающим ее вхождение в мир культуры и адаптации к существованию в современном мире, является творчество. Творческая деятельность человека стимулирует развитие индивидуальности, его талантов, умственных и физических способностей, служит средством углубления знаний. Особым видом творческой деятельности является изучение и практическое освоение спортивных танцев, где во главу угла поставлено всесторонне – гармоничное развитие каждого ребенка, а также его гуманистическое воспитание. Занятия танцами способствуют развитию коммуникативных способностей личности ребёнка. В процессе занятий танцевальным спортом укрепляется опорно-двигательный аппарат ребёнка, формируется правильная осанка, происходит общее укрепление организма.

Становится очевидным тот факт, что занятия спортивными танцами формируют адекватную самооценку, помогают обрести уверенность в собственных силах, отвлекают от воздействия отрицательных факторов окружающей среды. Танцевальный спорт дает огромный толчок к постоянному саморазвитию и самосовершенствованию, а также закладывают поведенческие основы межличностных отношений. Танец – самый естественный и универсальный способ самовыражения.

Европейские танцы – это своеобразный «телемост», который переносит нас в эпоху очаровательных дам и предупредительных кавалеров и этот воспитательный момент трудно переоценить. Танцы Европейской программы характеризуются безукоризненной танцевальной техникой, эмоциональной сдержанностью и высокими требованиями к их исполнению на соревнованиях. Одним из основных правил – нахождение партнёров в постоянном контакте в паре. Танцоры должны двигаться в паре легко, воздушно, как будто они не касаются паркета. Но это иллюзия, которая достигается невербальной коммуникацией, нарабатывающейся многочасовыми тренировками. Освоение танцевального спорта связано с определённой тренировкой тела. Занятия Европейскими танцами способствуют формированию культуры человека, приобщению к нормам этики. Внимание к окружающим, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у детей в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни.

Спортивный танец убеждает нас в том, что спорт и искусство есть продолжение жизни и постижения себя.

Европейская программа состоит из 5 танцев: Медленный Вальс (Slow или English Waltz,Танго (Tango), Квикстеп или Быстрый Фокстрот (Quickstep) и Венский Вальс (Viennesse Waltz).

Программа направлена на обучающихся, перешедших от массового спорта к спорту высших достижений (СВД).

Направленность – физкультурно-спортивная.

Программа разработана с учётом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями).

3. Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2024 года № 309 О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в ред. 30.04.2026).

5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная Министерством Просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 (в ред. от 21 апреля 2023 № 302).

6.Концептуальные подходы к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области, утвержденные Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022 № 434-Д.

7. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

8. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации СП 2.4.2.4283-26 от 2 июня 2026 г. N 19 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

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

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями).

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

13. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189 ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями).

14. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (с изменениями и дополнениями).

15. Постановление Правительства Свердловской области от 7 ноября 2019 г. N 761-ПП «Об утверждении Стратегии молодежной политики и патриотического воспитания граждан в Свердловской области на период до 2035 года».

16. Государственная программа Свердловской области «Развитие системы образования в Свердловской области до 2025 года», утвержденная Постановлением Правительства Свердловской области от 19.12.2019 № 920-ПП (в ред. 21 мая 2026 № 311-ПП).

17. Концептуальные подходы к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области, утвержденные Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022 № 434-Д).

18. Устав и иные локальные нормативные акты МАНОУ «ГДТ».

Актуальность

В последние годы одним из направлений методологии исследования, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними, является системный подход (В.Н.Садовский, 1980). Системный подход как способ организации действий, охватывающий любой род деятельности, очень активно используется в современном обществе, в том числе и образовании. Сфера физической культуры и спорта, в том числе и танцевального спорта не стала исключением. Сейчас в нашей стране танцевальный спорт активно развивается. Популярность данного вида танцев обуславливается многими причинами. Занятия этим видом спорта благоприятны для развития центральной нервной системы, а занятия в паре воспитывают чувство уважения друг к другу, учат тактичному обращению с противоположным полом. Танец во все века сопровождает человека. Приобретая самые разные формы, танец является одним из главных способов самовыражения. Специфика спортивных танцев проявляется не только во взаимосвязи спортивной, культурной, эстетической и художественной деятельности как сочетание элементов спорта и искусства, но и в комплексном подходе к воспитанию личности и формированию творческой культурной среды, что помогает устранить традиционный приоритет ценностей физического развития над духовным становлением человека в процессе спортивной деятельности. Программа «Европейские танцы» предоставляет детям возможность прикоснуться к миру красоты, грациозности и совершенства.

При разработке программы были учтены современные задачи развития образования, закрепленные в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, которая определяет в качестве целей развития дополнительного образования создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности. Содержание и механизмы освоения программы, в том числе направлены на: формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности; формирование функциональной грамотности и навыков, повышающих качество образовательных результатов у детей, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ; поддержку профессионального самоопределения, формирование навыков планирования карьеры обучающимися.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей программа ориентирована на удовлетворение потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

Согласно закону «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие физического совершенствования, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Новизна

В программе показан системный подход в обучении спортсменов танцевального спорта, от начинающих спортсменов СВД до спортсменов – разрядников. Систематические занятия танцем соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность.

Отличительные особенности программы

Спортивный танец в отличие от классического танца впитывает в себя всё сегодняшнее, современное, его окружающее. Он подвижен, непредсказуем, он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, создавая новую пластику. Поэтому спортивный танец интересен и близок молодому поколению. Дополнительная общеобразовательная программа «Европейские танцы» интегрирована с международной программой танцевального спорта и предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей.

Программа является составной частью комплекса дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, реализуемых в Танцевально Спортивном Клубе «Урал».

Педагогическая целесообразность

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Спортивный танец – одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке, тренировки тела, что не возможно без здорового образа жизни. Главная цель в том, чтобы на основе интересов подростков к спортивным танцам создать благоприятные условия для раскрытия творческих способностей формирующейся личности юного гражданина, его способности к самовыражению в танце.

Цель программы – развитие личностного развития, творческой самореализации и достижения спортивных результатов обучающихся в танцевальном спорте.

Задачи:

Воспитательные:

−приобщить к правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
−воспитать такие качества личности как трудолюбие, уважение к окружающим;
−формировать умения сотрудничества и сотворчества в коллективе;
−поддерживать устойчивую мотивацию к танцевальному спорту;

Развивающие:

−развить чувство ритма и музыкальность, моторно-двигательную и логическую память;
−развить внимание, умение концентрироваться;
−накопить и обогатить двигательный опыт детей;
−сформировать у воспитанников потребность в физическом совершенствовании.
−развить творческую инициативу и способности к самовыражению в танце.

Обучающие:

−содействовать правильному физическому развитию организма ребёнка, способствовать выработке правильной осанки, красивой походки, укреплению всех групп мышц опорно-двигательного аппарата;
−научить технично исполнять фигуры и вариации европейских танцев;
−развить ощущение музыкального ритма посредством ритмических движений;
−реализовать полученные знания, умения и навыки на соревнованиях;
−укрепить мотивацию на участие в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Личностные результаты.

Выпускники 7 - 10 годов обучения:

– доброжелательно и с уважением относиться к взглядам окружающих;
– проявлять способность адекватно оценивать свои поступки и поступки своих товарищей в коллективе;
– испытывать чувство ответственности перед своими товарищами в коллективе;
– толерантно относиться к разнообразию людей и взглядов;
– иметь позитивную самооценку;
– использовать на практике стратегию сотрудничества и конструктивных отношений в группе и паре;
– видеть возможности дальнейшего развития и стремиться к личностному росту;
– быть устойчиво приверженными здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

Выпускники 7-10 годов обучения должны:

– уметь управлять собой и своими эмоциями;
– иметь представление о качествах, особенностях, ресурсах своей личности;
– знать о структуре и закономерностях межличностного общения и установках, способствующих успешному общению;
– знать и принимать нормы поведения, обеспечивающие комфортное взаимодействие в паре и коллективе, придерживаться их в жизненных ситуациях;
– знать о способах урегулирования конфликтных ситуаций;
– использовать стратегию сотрудничества и нацеленности на успех;
– учитывать потребности своего партнера;
– реализовывать полученные навыки в спортивной и концертной деятельности.

Предметные результаты:

Выпускники 7 - 10 годов обучения должны:

– уметь свободно ориентироваться на конкурсной площадке;
– уметь эмоционально отображать характер танца;
– владеть техникой исполнения фигур своего класса танцевания;
– уметь самостоятельно разбирать вариации и работать над ними.

Адресат

Программа «Европейские танцы» предназначена для детей от 12 до 18 лет и реализуется с учетом психофизических особенностей данной возрастной категории, которые характеризуется существенным развивитием двигательных функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются предпосылки для обучения и развития двигательных способностей, поэтому необходимо эффективно использовать это для дальнейшего развития физических данных и освоения сложных основ конкурсного танца. Обучающиеся данного возрастного периода отличаются повышенной эмоциональностью. Резко возрастает значение коллектива, заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, к активной практической деятельности. Необходимо чередовать варианты разминок и практики с другими формами тренировок. У обучающихся 15-18 лет опорно-двигательный аппарат способен

выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что очень важно при отработке танцевальных элементов и работы всех групп мышц одновременно.

В этом возрасте дети способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Стремятся к социальному утверждению. В этот период дети взрослеют и занимаются осознанно, начиная задумываться о будущем, в частности, о выборе профессии. Поэтому необходимо четко определить задачи на предстоящий учебный цикл, ознакомить с календарем планируемых сборов, соревнований и других выездных соревнований.(Приложение 5)

Количественный состав группы 10-12 человек.

Условия приёма На обучение по программе принимаются дети, прошедшие обучение по программе «Европейские танцы. Массовый спорт», владеющие навыками исполнения основных базовых фигур конкурсной программы танцевального спорта, завершившие танцевание по Массовому спорту и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий танцевальным спортом.

Режим занятий: продолжительность одного часа занятия для возрастной категории 12– 18 лет составляет 45 минут с перерывом между академическими часами - 10 минут. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа, в зависимости от расписания.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Данная программа рассчитана на 144недели, 36 месяцев, 4 года.
Объём программы составляет 864 часа.

Название раздела	Количество учебных часов в год			
	7 г/о	8 г/о	9 г/о	10 г/о
Европейская программа танцев	216	216	216	216

Уровень программы Программа «Европейские танцы» имеет статус **«Продвинутый уровень»**, при котором используются формы организации материала, обеспечивающие доступ к сложным (узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также осуществляется углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Организация образовательного процесса

Учебный материал программы распределен по объему и сложности, что выражается в повторении большинства тем из года в год при более углублённом их изучении с добавлением новых тем и усложнением форм практической работы. Базовым материалом для работы по программе являются документы Министерства спорта РФ и Федерации Танцевального Спорта и акробатического

рок-н-ролла России (ФТСАРР). Сопутствующими материалами служат методические пособия, лекции и видео-материалы. Высокие требования предъявляются к музыкальному сопровождению. Музыка в танце имеет первостепенное значение, поэтому от правильного её подбора, с учётом возраста, во многом зависит успешность обучения. Данная функция выполняется профессиональным музыкантом, т.е. **концертмейстером**, который осуществляет сопровождение программы в объёме 144ч.

Форма обучения: очная, а также обучение возможно с применением дистанционных технологий и электронного обучения. Программа, в зависимости от темы занятия, включает такие формы работы: индивидуально-групповая, групповая.

Виды занятий:

- практические занятия;
- теоретические занятия;
- мастер-классы, учебные семинары;
- тренировочные сборы.

Методы обучения:

- словесный метод носит теоретико-информационный характер (беседа, объяснение);
- практический метод (показ движений, работа по образцу);
- метод упражнений (выполнение упражнения с направляющей помощью, замедленная или быстрая проводка) предполагает обучение простым, несложным танцевальным движениям
- самостоятельная работа (по заданию).

Формы проведения занятий

Основной формой организации деятельности обучающийхся являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; практическое занятие; соревнования различного уровня; открытые занятия.

Способы определения результативности

Результативность освоения предметной, метапредметной и личностной составляющей программы определяется методом педагогического наблюдения и заносится в карты учета предметных,метапредметных и личностных результатов освоения программы. Критериями успешности образовательного процесса являются наличие танцевальной культуры и эстетической воспитанности обучающихся, которые проявляются в осмысленном и вдумчивом отношении к спортивному танцу, в способности эмоционально воспринимать и передавать образ. Кроме того, критерием результативности обучения непременно являются знание и принятие норм поведения, обеспечивающих комфортное и конструктивное взаимодействие в паре и коллективе. Степень проявления у детей данных критериев можно определить с помощью Педагогического наблюдениея.

Формы подведения результатов

Наиболее приемлемой и показательной формой отслеживания результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы «Европейские танцы» является участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, а также наличие у пары Класса танцевания (E,D,C,B,A) и спортивного разряда. Также используется такие формы как самостоятельная работа, опрос, тест, зачёт.

Работа с родителями занимает важное место при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Европейские танцы». Это объясняется тем, что данная программа требует от детей упорства, дисциплины, целеустремлённости в освоении танцевального спорта, а для этого необходимо наличие у них высокой мотивации, которую должны поддерживать родители. Сопровождая детей в освоении спортивного танца, они являются полноправными участниками образовательного процесса, тем самым помогая детям стать не только успешными спортсменами, но и обогащать и развивать личностные качества и степень социализации в обществе. В течение года предусматривается проведение родительских собраний, индивидуальных встреч, бесед, открытых занятий для родителей.

Содержание программы

Учебный (тематический) план 7 – 10 годов обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов			Формы контроля	Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика		
	«Европейская программа»	**216**				
	Инструктаж по ТБ	1	1		анкета, опрос	
1	Взаимодействие в паре. «Рамка», Контакт	13		13	Контроль и анализ выполнения тест	
2	Баланс в паре,	18		18	Контроль и анализ выполнения тест, зачёт	
3	Медленный вальс - W	32		32	Контроль и анализ выполнения зачёт, тест,	
4	Танго - T	32		32	Контроль и анализ выполнения зачёт,тест	
5	Венский вальс -V	32		32	Контроль и анализ выполнения зачёт	
6	Медленный фокстрот F	32		32	Контроль и анализ выполнения зачёт,	
7	Квикстеп -Q	32		32	Контроль и анализ выполнения зачёт	
8	Практика	24		24	Контроль и анализ выполнения	Зачет

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов			Формы контроля	Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика		
					зачёт	Участие в соревнованиях
	Итого	**216**	**1**	**215**		

Содержание

Тема 1. Взаимодействие в паре.
Практические занятия: Сохранение «Рамки» и Контакта при движении и мсполнении фигур в ПП и КПП.
Тема 2. Баланс в паре.
Практические занятия: Сохранение Баланса и равновесиея при динамичном движении, вращательных фигурах, галопе, позах. Перенос веса тела во время шага.
Тема 3. Медленный вальс.
Практические занятия: W – Разбор и отработка фигур в паре соответственно классу танцевания по Правилам ФТСАРР (приложение 2)
Тема 4. Танго**.**
Практические занятия. Разбор и отработка фигур в паре соответственно классу танцевания по Правилам ФТСАРР (приложение 2)
Тема 5. Венский вальс.
Практические занятия; Разбор и отработка фигур в паре соответственно классу танцевания по Правилам ФТСАРР (приложение 2)
Тема 6. Медленный фокстрот.
Практические занятия: Разбор и отработка фигур в паре соответственно классу танцевания по Правилам ФТСАРР (приложение 2) .
Тема 7. Квикстеп.
Практические занятия: Разбор и отработка фигур в паре соответственно классу танцевания по Правилам ФТСАРР (приложение 2)
Тема 8. Практика.
Практические занятии: Прогон всех вариаций в соответствии с классом танцоров по определённому времени. Прогон с определённым заданием.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Способы определения результативности. С целью определения уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества образовательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Педагогический мониторинг включает три этапа диагностики: первичный, промежуточный и итоговый. Результаты педагогического мониторинга фиксируются в сводных таблицах. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится за счет аудиторного времени, предусмотренного в учебно-тематическом планировании.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого года на протяжении всего срока освоения программы. Проводится анализ результатов участия в соревнованиях различного уровня. - количество очков, присуждаемых парам за каждый танец и в целом за программу, которые фиксируются в общей базе сайта Федерации (ВФТСАРР –www: ftsarr) и в квалификационной книжке спортсмена.

Формы промежуточной аттестации: зачёт по основам и базовым фигурам Европейской программы в теории (опрос или тест) и практике –демонстрация фигур и вариаций, участие в соревнованиях.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

- система оценки качества результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (Приложение №1);
- Перечень фигур Европейской программы. Правила вида спорта «танцевальный спорт», Минспорта РФ 30.12.2019 № 116 (Приложение 2);
- ТЕСТ «Европейская программа танцевального спорта» (для танцоров категории Ю и М) (Приложение 3).

Формы контроля: опрос, беседа, контроль и анализ выполнениятест, зачёт.

Комплекс организационно-педагогических условий
Учебно-методическое обеспечение
Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	7 год обучения	8 год обучения	9 год обучения	10 год обучения
1	Количество учебных недель	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель
2	Количество часов в неделю	6	6	6	6
3	Количество часов	216	216	216	216
4	Недель I полугодия	15	15	15	15
5	Недель II полугодия	21	21	21	21
6	Дата начала обучения	15 сентября	15 сентября	15 сентября	15 сентября
7	Каникулы	31 декабря - 8 января	31 декабря - 8 января	31 декабря - 8 января	31 декабря - 8 января
8	Праздничные нерабочие дни	4.11, 23.02., 08.03.,01.05., 09.05.	4.11, 23.02., 08.03.,01.05., 09.05.	4.11, 23.02., 08.03.,01.05., 09.05.	4.11, 23.02., 08.03.,01.05., 09.05.
9	Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая

1. Классификация международной программы по спортивным бальным танцам, положения о фигурах по европейской программе
2. «Правила массового спорта» редакция ФТСАРР, 2019г.
3. Методические материалы: «История Евроейской программы танцев», «Характерные особенности Европейских танцев» (Приложение 4)
4. Видео-материал по основам танцевального спорта и вариациям.
5. Графики СММ и соревнований по танцевальному спорту.
6. Книжки для танцоров массового спорта.

Кадровое обеспечение

1. Педагоги со средним или высшим образованием, владеющие знаниями и умениями танцевального спорта, а также имеющие практику в танцевальном спорте (не ниже «А» класса).
2. Концертмейстер (фортепиано, звуковая аппаратура).

Материально-техническое обеспечение

1. Помещение – паркетный танцевальный зал – 100 кв.м. и более.
2. Компьютер с выходом в Интернет.

3.Звуковая аппаратура и Флэш-накопитель – 5 шт.

4. Вспомогательные предметы для тренировок – скакалки, гимнастические палки, спортивные резинки, спортивные коврики,гантели.

5. Мини – тренажеры для занятий: утяжелители, рамки (индивидуальные).

Список использованной литературы

1. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», приказ Минспорта России № 1077 от 26.12.2014г.
2. «Правила танцевального спорта» Утверждённые Минспорта России от 19.05.2021 № 312
3. Борруаз Ф. Теория и техника латиноамериканских танцев. – М.: Прогресс, 1989.
4. Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, Танго». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.
5. Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, часть 1 - Медленный вальс». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев»,2009.
6. Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, часть 2 – Медленный фокстрот». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.
7. Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, часть 3 – Квинстеп». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.

Ресурсы удалённого доступа

1. Всероссийская Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://ftsarr.ru/

2. Российский танцевальный союз [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://www.rdu.ru/

3. Федерация танцевального спорта «Профессионал» [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://www.ftspro.ru/

4. Международная ассоциация танцевальных клубов, школ и студий танца [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://maskt.ru/

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Европейские танцы» разработана педагогами дополнительного образования Дворца для детей 12-18 лет, имеющих класс танцевания -«Е», «Д», «С», «В», «А», и рассчитана на 4 года обучения.

Программа является составной частью комплекса дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, реализуемых в Танцевально Спортивном Клубе «Урал» МАУ ДО ГДТ ДиМ «Одарённость и технологии»

Сведения о разработчиках

Суханова Ирина Ивановна
Педагог дополнительного образования
Высшая квалификационная категория
Педагогический стаж – 39 лет

Инютина Екатерина Сергеевна
Педагог дополнительного образования
Высшая квалификационная категория
Педагогический стаж – 15 лет

Приложение 1.

Система оценки качества результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для оценки качества результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Европейские танцы» применяется комплексная система оценивания сформированности личностных, метапредметных и предметных навыков.

Критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся

№	Критерии	Показатели	Проявляется /не проявляется
1	**Взаимодействие в команде.** Умение учащегося продуктивно общаться, готовность помочь при коллективном решении творческих задач	1. Вступает во взаимодействие с детьми	
		2. Вступает во взаимодействие с педагогом	
		3. Отстаивает свое мнение аргументировано и спокойно	
		4. Оказывает помощь сверстникам при выполнении какой-либо работы	
		5. Просит и принимает помощь сверстников	
	Среднее арифметическое		
2	**Познавательная активность** Желание узнавать новое	1.Интересуется темой занятия, задает дополнительные вопросы педагогу по теме занятия/темы/программы	
		2. Воспроизводит информацию по итогам учебного занятия	
		3. Умеет вычленять главное из полученной информации.	
		4. Охотно делится информацией по итогам самостоятельной работы	
		5. Самостоятельно (без помощи взрослого) выполняет дополнительные (творческие) задания	
	Среднее арифметическое		
3	**Ответственность** Проявляется при выполнении функциональных заданий, известных, повторяющихся	1. Выполняет задания педагога в указанный срок и без напоминания	
		2. Своевременно приходит на занятие, другие мероприятия	
		3. Доводит начатую работу до конца	
		4. Адекватно реагирует на оценку своего труда, полученного результата.	
		5. Выполняет взятые обязательства	
	Среднее арифметическое		
4	**Социальная идентичность**	1. Принимает правила и традиции группы	
		2. Охотно (без давления педагога) принимает	

	Индивидуальное чувство принадлежности к творческому объединению. Убежденность в собственной значимости для развития среды, к которой принадлежит сам ребенок	участие в мероприятиях, важных для группы (конкурсах, фестивалях, социальных акциях)	
		3. Предлагает свою помощь при проведении важных для группы дел (мероприятий)	
		4. Положительно высказывается об отношении к группе, Дворцу.	
		5. Положительно оценивает свою роль и место в детском творческом коллективе.	
	Среднее арифметическое		
5	**Предметные знания**	1 Знание направлений относительно линии танца	
		2. Правила поведения на паркете	
		3. Техника исполнения основ	
		4. Физическая подготовка	
		5. Ритмичность	
	Среднее арифметическое		
6	**Предметные умения**	1. Постановка корпуса	
		2. Баланс- устойчивость	
		3. Техника исполнения фигур	
		4. Музыкальность и отбражение характера танца	
		5 Знание и техничность исполнения вариаций	
	Среднее арифметическое		

В таблице обозначается проявление или не проявление показателей шести критериев, которые дают представление о тех качествах обучающегося, на развитие которых направленна данная программа.

Применяемые методы оценки: педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа, соревнования.

Принята 100-бальная шкала, на которой определены 4 интервала, которые соответствуют:

высокому (продвинутому) уровню результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы **от 80 до 100 баллов** и характеризуются сформированностью и закрепленностью в деятельности обучающихся ценностных ориентаций; осознанный, целенаправленный характер деятельности (уровень мотивации); умению создавать новые правила, новые творческие продукты, алгоритмы действий в непредвиденных (новых) ситуациях, условиях.

средний (базовый) уровень от **60 до 79 баллов** характеризуется осознанностью желания заниматься экспериментальной деятельностью, умением самостоятельно воспроизводить и применять информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом действия обучающегося расценивается как репродуктивные; осознанностью своей роли и

ответственности за результаты работы группы, готовностью выполнять различную работу для пользы команды.

низкий (стартовый) уровень от **40 до 59 баллов** (**минимальный предел, ниже которого качество результатов освоения программы недопустимо!**) характеризуется умением обучающегося выполнять учебную деятельность, опираясь на описание действия, подсказку, намек; обучающийся знает о ценности коллектива, дружбы, взаимопомощи; имеет неосознанный уровень (интерес или потребность) к занятиям деятельностью по программе.

недопустимый уровню от 40 баллов и ниже характеризуется отсутствием опыта в виде деятельности и желания заниматься им; отказом признавать значимость умения сотрудничать, взаимодействовать с педагогом и другими детьми, желанием работать только индивидуально и обыгрывать всех.

Сводная таблица достижений каждого обучающегося заполняется в течение учебного года в три периода: в сентябре или октябре заполняются начальные данные, в конце декабря – промежуточные данные, в мае - итоговые. На основании сводных данных о достижениях каждого обучающегося наблюдается динамика освоения программы дополнительного образования и производится ее корректировка на дальнейший период.

Сводная таблица достижений обучающегося:

	Обучающийся	**Числовое значение**			**Результативность освоения**
		Сентябрь	**Декабрь**	**Май**	
1	Фамилия Имя				
2	Фамилия Имя				
3	Фамилия Имя				

На основе данной информации принимаются дальнейшие решения о корректировке содержательной части программы, методического обеспечения программы и применяемых технологий и форм работы.

Приложение 2

ПРАВИЛА ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА
перечень основных фигур Европейской программы танцев

Медленный вальс (Waltz)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса«Е»		
1.	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
4.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП
7.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
8.	Outside Change	Наружная перемена
9.	Reverse Corte	Реверсивное кортэ
10.	Back Whisk	Виск назад
11.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Лок стэп назад)
12.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
13.	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)
14.	Weave from PP	Плетение из ПП
15.	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн
16.	Turning Lock (Turning Lock to Left)	Поворотный лок (Поворотный лок влево)
17.	Basic Weave (Weave in Waltz Time)	Основное плетение (Плетение в ритме вальса)

Танго (Tango)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса«D»		
1.	Walk	Ход
2.	Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг
3.	Progressive Link	Поступательное звено
4.	Closed Promenade	Закрытый променад
5.	Open Finish	Открытое окончание
6.	Open Promenade	Открытый променад
7.	Rock Turn (Natural Rock Turn)	Рок поворот (Натуральный рок поворот)

Венский вальс (Viennese Waltz)

№ п/п	Английское название	Русское название
Танец исполняется с «Е» класса		
1.	Natural Turn	Натуральный поворот
2.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
3.	RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из натурального поворота в реверсивный

№ п/п	Английское название	Русское название
4.	LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из реверсивного поворота в натуральный
5.	RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из натурального поворота в реверсивный
6.	LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный

Квикстеп (Quickstep)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигурыкласса«Е»		
1.	QuarterTurntoRight	Четвертной поворот вправо
2.	QuarterTurntoLeft (HeelPivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Natural Turn with Hesitation	Натуральный поворот с хэзитэйшн
5.	Natur**a**l Pivot Turn	Натуральный пивот поворот
6.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
7.	Progressive Chasse	Поступательное шассе
8.	Chasse Reverse Turn	Шассе реверсивный поворот
9.	Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Лок стэп вперед)
10.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок стэп назад (Лок назад)
11.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
12.	Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
13.	Running Finish (may be ended in PP)	Бегущее окончание (может заканчиваться ПП)
14.	Outside Change	Наружная перемена
15.	Quick Open Reverse	Быстрый открытый реверсивный
16.	Zig-Zag, Back Lock and Running Finish	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание
17.	V6	Ви 6

Приложение 3

ТЕСТ «Европейской программа»

(Правила вида спорта «танцевальный спорт», Минспорта РФ 30.12.2019 № 116)

№ п\п	Вопрос	Вариант ответа
1.	**Что понимают позицией СТОП?** A. Положение ступни относительно корпуса B. Положение ступней относительно ЛТ C. Положение одной ступни по отношению к другой	C
2.	**Что такое Позиция Противодвижения Корпуса? (ППДК (СВМР)?** A. Шаг, который исполняется вперед и накрест, назад и накрест, на линию или пересекая линию другой ноги, в то время, как корпус уже находится в требуемой позиции B. Шаг, который исполняется вперед и назад не пересекая линию другой ноги C. Шаг, который исполняется вперед и накрест, назад и накрест, на линию или пересекая линию другой ноги, в то время, как корпус еще не находится в требуемой позиции	A
3.	**Какие термины используются в этом разделе Построение (Равнение)?** A. Лицом, спиной, указывая B. Степень поворота, без подъёма в ступне C. Вперед, В сторону	A
4.	**Когда в разделе техники Построение (Равнение) используют термин «указывая» («по направлению»)** A. при описании шагов прямо, когда направление ступни не отличается от направления, в котором обращен корпус B. при описании направление ступни C. при описании шагов в сторону, когда направление ступни отличается от направления, в котором обращен корпус	C
5.	**На каком шаге Правого поворота в Медленном вальсе есть ПДК?** A. на 1 B. на 2 и 3 C. на I и 4 D. на 3 и 4	C
6	**В каком ритме исполняется Браштэп т. Танго?** A. М М Б М B. Б Б и М C. ББМ D. М М Б Б	B
7	**Шаг 4 правого поворота т. Венский вальс партнер исполняет** A. назад B. назад и немного в сторону C. в сторону и немного назад	B

8	**При выполнении каких шагов применяется термин «без подъёма в ступне»** A. назад B. вперед C. в сторону	C
9	**Фоллевей Позиция –** A. М и Д находятся в V-образной позиции B.М и Д находятся в V-образной позиции, но М и Д двигаются в сторону C. М и Д находятся в V-образной позиции, но М и Д двигаются наза	A
10	**Веерная Позиция –** A. Д расположена под углом 120 град. к М с левой стороны. ЛР М соединена с ПР Д B. Д расположена под прямым углом к М с правой стороны. ПР М соединена с ЛР Д C. Д расположена под прямым углом к М с левой стороны. ЛР М соединена с ПР Д	C
11	**Сколько существует лицевых позиций корпуса?** A. 1 B. 4 C. 3	C
12	**Есть ли ПДК в Закрытых переменах Медленного вальса?** A. есть, на 2 шаге B. нет C. есть, небольшое на 1 шаге	C
12	**Спины с продвижением из ОПП партнерша т. Пасс исполняет** A. с поворотом вправо B. с поворотом влево C. без поворота	A
13	**В Поступательном боковом шаге танца «Танго» работа стопы партнера на втором шаге описана как** A. плоско B. внутренний край стопы C. каблук	B
14	**Шаг 4 левого поворота т. Венский вальс партнер исполняет** A. назад B. назад и немного в сторону C. в сторону и немного назад	B
15	**Кросс шассе т. Квикстеп исполняется в ритме** A. ММВБ B. МББМ C. ББББ	B

РЕЗУЛЬТАТ:

12-15 вопросов - высокий уровень

6 - 11 вопросов - средний уровень

Менее 6 вопросов - низкий уровень

Приложение 4

Методические материалы
к дополнительной общеобразовательной программе «Европейские танцы»

1. Общие сведения о Европейской программе танцев (теория)

Название танца	Происхождение	Стиль танца	Стиль музыки	Ритм	Дополнительная информация
Медленный вальс	появился в Австрии в XVIII веке.	Социальный, бальный танец с плавными, маятниковыми движениями.	Оркестровая музыка, классические произведения с характерной мелодичностью.	31 такт в минуту.	Медленный вальс – основа европейской программы. Этот танец имеет неофициальное звание «короля танцев».
Венский вальс	Произошел от народного австрийского танца в конце XVIII века.	Социальный, бальный с характерными круговыми вращениями партнеров, скольжениями и резкими поворотами головы.	Инструментальная вальсовая музыка с высоким темпом.	60 тактов в минуту.	Венский вальс содержит наименьшее количество фигур из всех европейских танцев.
Танго	Появился в XIX веке в Испании и Аргентине	Социальный, бальный с поступательными движениями и необычными диагональными направлениями.	Инструментальная музыка с медленным темпом.	30-32 такта в минуту.	Танго – один из самых сложных и ярких танцев европейской программы.
Фокстрот	Появился в Европе в начале XX века.	Социальный, бальный с удлиненными линиями и непрерывными движениями.	Ритмичная, свинговая музыка.	29-32 такта в минуту.	Фокстрот – самый медленный танец европейской программы
Квикстеп (быстрый фокстрот)	Появился накануне Первой мировой войны в Англии.	Социальный, бальный танец, требующий легкости и подвижности.	Оркестровая музыка, высокий темп джаза и свинга.	48-52 такта в минуту.	Квикстеп – самый динамичный танец европейской программы.

2. Характерные особенности Европейских танцев (теория)

Медленный Вальс

Европейскую программу бального танца традиционно открывает Медленный Вальс. Предшественником Медленного Вальса был Вальс «Бостон», который впервые появился в Бостоне в конце XVIII века. Его появление связывают с приездом И. Штрауса, который организовывал балы и концерты. Характерным отличием этого бального танца было замедление до 40 тактов в минуту, что принесло ему ошеломляющую популярность, которая вышла за пределы

Америки, достигнув берегов Англии. Развиваясь, он претерпел ряд изменений, и после Первой Мировой войны стал приобретать черты, характерные для стандартного конкурсного танца. Первые европейские чемпионы по бальным танцам англичане Максвелл Стюарт, Пэт Сайкс, Виктор Сильвестер и Жозефин Брэдли значительно модернизировали вальс. В современном исполнении танца отображены вариации, разработанные ими в то время. Чтобы увековечить вклад английских танцоров в становление Медленного Вальса, ему было дано второе название – Английский Вальс. Особую чувственность и спокойствие этому танцу придают замедленный до 30 тактов в минуту темп и музыкальный размер 3/4.

Танго

Удивительно прекрасный танец Танго заслуженно считается гармонией движений души, сердца и эмоций. Страстный и зажигательный Танго за свою долгую историю приобрел огромное количество поклонников, однако и сегодня не утихают споры о его происхождении. Большая советская энциклопедия утверждает, что этот танец родом из солнечной Испании, а вот Британские справочники повествуют о том, что Танго придумали африканские негры. В испанской энциклопедии встречается упоминание о том, что Танго имеет несколько значений. Согласно одному из них данный танец является символом традиционных празднований темнокожего африканского населения. Другое утверждение основывается на том, что Танго – это исключительно аргентинский танец, неизвестного происхождения, который многими своими движениями напоминает андалузские танцы. Свое версию возникновения Танго имеют и французские источники. По их данным танец появился в начале XV века. Его прародителями были испанские мавры, которые способствовали распространению Танго среди коренных жителей Испании. Позднее в XVI столетии обольстительный Танго был привезен и в Аргентину. А вот популярность этот танец по-настоящему приобрел только на Кубе, где впитал в себя зажигательные ритмы хабанеры. Кроме того на развитие танца оказала существенное влияние и ритмичная негритянская милонга. В течении достаточно продолжительного периода Танго считался малопристойным танцем, а его движения – слишком откровенными. Но, не смотря на все существующие предубеждения Танго, продолжал завоевывать сердца все большего количества людей и в 80-х годах XIX века стал появляться и в бальных салонах на юге Америки. Тогда его называли «танец с остановкой». В конце XIX — начале XX столетий прославленный французский композитор, писатель, хореограф и основатель различный танцевальных турниров Камиль де Риналь вместе со своей талантливой партнершей Габриэл Рэй создает новый вариант Танго, который с успехом демонстрирует британским импресарио. Такой обновленный танец получает название французское Танго. Постепенно движения танца становятся проще и доступнее, его преподают во многих хореографических школах. Со временем Танго считается международным танцем, теряя присущее ему ранее, исключительно аргентинские черты. Так в 1911 году он получает настоящее признание среди жителей Англии, через год популярность приходит и в

Германии, следом – в России и других европейских странах. Обновленный Танго вновь становится модным и на американском континенте. В течении прошлого столетия движения Танго неоднократно менялись, танец впитывал в себя национальные особенности и традиции многих народов. Его стандарты склонялись то французскому, то аргентинскому, то к английскому варианту. Сегодня Танго входит в Европейскую программу бальных танцев и исполняется в темпе 30 – 32 такта в минуту. Однако, не смотря на свою популярность среди жителей Старого света, Танго не потерял и свой уникальный аргентинский колорит, такой вариант танца успешно существует до сих пор.

Венский Вальс

Венский Вальс имеет общее происхождение с Медленным Вальсом, фактически он от него и произошел. На некоторое время Медленный Вальс вытеснил Венский Вальс – танец высшего английского общества. С началом Первой Мировой войны австрийские оркестры были вынуждены покинуть европейские залы. Венский Вальс был постепенно возрожден к концу Второй Мировой войны. Немецкие и французские специалисты в истории танцев ведут споры по поводу происхождения Вальса и находят доказательства принадлежности этого танца к своей культуре. Первые считают, что австрийский народный танец лендлер является прародителем Венского Вальса, а последние утверждают, что танец рожден в Провансе, и имеет общие корни с французским танцем под названием вольта. Путаница вызвана тем, что в начале XIX века с вольты и лендлера были заимствованы основные танцевальные фигуры и па, адаптированные под особый музыкальный ритм, которые составили базу для основного шага Венского Вальса. Исполнение конкурсного бального танца подразумевает 60 тактов в минуту и музыкальный размер 3/4.

Фокстрот

Современные бальные танцы включают в себя еще один замечательный танец — Фокстрот. Этот танец был популяризован американским актером водевиля Гарри Фоксом, впервые исполнившим его в 1914 году в Нью-Йорке. Впоследствии танец получил название в честь своего создателя, по слухам, публика назвала его fox trot «шаг лисы». Это было революционное открытие в истории бального танца. Прерывистый характер фокстрота внес разнообразие в танцевальные шаги одного ритма. Фокстрот – сложный танец по причине вариативности медленного и быстрого ритмов. Путем эволюции фокстрот развил медленный синкопированный ритм 4/4, и позже исполнялся в двух ритмах: медленном, окончательно названном фокстротом, и в быстром, который был назван Квикстепом. Фокстрот считается танцем консервативного английского стиля. Ему свойственны скользящие элегантные движения, длинные шаги при медленном темпе и короткие шаги при быстром темпе по кругу против часовой стрелки. Базовый ритм шагов: медленный, медленный, быстрый, быстрый. Американский Фокстрот также позволяет открытую позицию танцоров.

Квикстеп

Этот бальный танец очень похож на фокстрот, поскольку они имеют одно происхождение, Квикстеп является ускоренной версией фокстрота. В технике задействованы основные па Медленного Фокстрота и дополнительные быстрые фигуры. Танец составляют простые фигуры, но они усложнены очень быстрым темпом. На формирование Квикстепа огромное влияние оказал Чарльстон, первоначальное название танца звучало как «квикстеп-фокстрот и чарльстон». На международном чемпионате в 1927 году английские танцоры Фрэнк Форд и Молли Спэйн исполнили Квикстеп без характерных Чарльстону движений колен, это и был день рождения Квикстепа. А в 1929 году на конференции эти танцы были навсегда разделены как самостоятельные. Квикстеп получил собственное отдельное название, что в переводе с английского означает «быстрый шаг». Обычно Квикстеп танцуется под джаз и свинг в темпе 50-52 такта в минуту. Этим зажигательным танцем конкурсные бальные танцы обычно завершают европейскую программу.

Приложение 5

Возрастные характеристики обучающихся при построении образовательного процесса

Возрастные особенности	Методические особенности
6-8 лет	
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения
Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер
Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения
Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым
Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров
9-11 лет	
Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются предпосылки для обучения и развития двигательных способностей	Необходимо эффективно использовать этот возраст для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: координации, гибкости, быстроты, прыгучести
Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-ая сигнальная система	Все большее место должен приобретать словесный метод обучения
Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление	Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статические нагрузки давать в ограниченном объеме
12-13 лет	
Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры.	Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок
Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности	Тем не менее, необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку
Отставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный

Возрастные особенности	Методические особенности
	контроль
В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю	Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности.
от 14 лет и старше	
Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок	Четко определить задачи на предстоящий учебный цикл, ознакомить с календарем планируемых сборов, соревнований и др. выездных соревнований
Угнетает монотонность тренировок, как по содержанию, так и по нагрузкам	Чередовать варианты разминок, участвовать в показательных мероприятиях
Появляется психологическая усталость	Больше практиковать отвлекающие мероприятия