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

«Латиноамериканские 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

Танцевальный спорт– это единение спорта и искусства, где по-новому соединились движения, музыка и художественный образ. 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. 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. Спортивный танец играет важную роль в воспитании подрастающего поколения. Это связано с многогранностью этого вида спорта, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования.

Латиноамериканские танцы – неотъемлемая часть международной программы танцевального спорта. В настоящее время латиноамериканские танцы основательно вошли в современную жизнь различных культур мира. Латиноамериканская программа (Латина) состоит из 5 танцев: Самба (Samba), Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha), Румба (Rumba), Пасодобль (Paso Doble) и Джайв (Jive). Каждый танец содержит свою особенную эмоционально-экспрессивную окраску. Танцоры не только выражают движением и мимикой эти состояния, но и быстро меняют позиции. Постановка корпуса в Латиноамериканских танцах отличается от европейской программы, большое значение приобретает «ведение» в паре и чувство «партнёрства», а также совершенствование устойчивости и баланса корпуса при движении и исполнении фигур. Отдельные элементы латины исполняются одновременно разными частями тела, скручивание и вращение, резкое изменение направления движения, поэтому от танцоров требуется хорошая физическая форма, выносливость, сила, быстрота и ловкость. В отличие от танцев Европейской программы, Латиноамериканские танцы более зрелищные, эффектные и эмоциональные. Движения партнёров – это яркий карнавал страстей, праздник, который танцоры дарят всем окружающим.

Латиноамериканские танцы – отличный антидепрессант и хорошо тренируют дыхательную систему. Это направление возникло под влиянием этнических источников на среднеевропейские танцы, в нём чувствуется праздник и ритмы свободных народов. Это целый мир, где смешалась страсть, агрессия, элегантность и стиль. Спортивный танец убеждает нас в том, что спорт и искусство есть продолжение жизни и постижения себя.

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 программы обуславливается тем, что танец во все века сопровождает человека. Приобретая самые разные формы, танец является одним из главных способов самовыражения. Программа «Латиноамериканские танцы» предоставляет детям возможность прикоснуться к миру красоты, грациозности и совершенства, способствует всестороннему развитию и активизирует работу мозга. Процесс занятий приносит истинную радость и способность к самовыражению в творчестве. 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 «Латиноамериканские танцы» предоставляет детям возможность прикоснуться к миру красоты, эмоций, скорости 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.

В соответствии со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации и Свердловской области программа направлена на физическое развитие и формирование культуры здоровья. У обучающихся формируются навыки, важные для жизни: физическая сила, гибкость и координация, музыкальность, выносливость.

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.

Отличительные особенности программы

Латиноамериканские танцы в отличие от других танцевальных направлений впитывают в себя всё сегодняшнее и современное. Они подвижны, непредсказуемы, они пытается воплотить в хореографической форме окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, создавая новую пластику. Поэтому латиноамериканские танцы интересны и близки молодому поколению. Дополнительная общеобразовательная программа «Латиноамериканские 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 направлена на переход обучающихся от массового спорта к спорту высших достижений.

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».

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, 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. Для более точного отображения образов в танце в программу включены темы по «актёрскому мастерству».

Адресат Программа «Латиноамериканские 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 значительное статическое напряжение 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. В этот период дети стремятся к социальному утверждению, 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 «Латиноамериканские танцы. Массовый спорт», владеющие навыками исполнения основных базовых фигур конкурной 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 40 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
Латиноамериканские программа	216	216	216	216

Уровни программы Программа «Основы танцевального спорта» 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 144 ч.

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 занятия; 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.

Формы подведения результатов

Наиболее приемлемой и показательной формой отслеживания результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы «Латиноамериканские танцы» является участие детей в клубных мероприятиях, 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 «Латиноамериканские 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.

Цель и задачи общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы – личностное развитие, 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 латиноамериканских 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.

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		
	«Латиноамериканская программа»	**216**				
	Инструктаж по ТБ	1	1		Беседа, опрос	
1	Способы взаимодействия в паре . Ведение	13		13	Контроль и анализ выполнения, тест, Зачёт, соревнование	
2	Актёрское мастерство	18		18	анализ выполнения, соревнование	
3	Самба	32		32	Контроль и анализ выполнения, тест, Зачёт, соревнование	
4	Ча-ча-ча	32		32	Контроль и анализ выполнения, тест, Зачёт, соревнование	
5	Румба	32		32	Контроль и анализ выполнения, тест, Зачёт, соревнование	
6	Пасодобль	32		32	Контроль и анализ выполнения, тест, Зачёт, соревнование	
7	Джайв	32		32	Контроль и анализ	

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов			Формы контроля	Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика		
					выполнения, тест, Зачёт, соревнование	
8	Практика	24		24	Контроль и анализ выполнения, тест, Зачёт, соревнование	Участие в соревновании
	Итого	**216**	**1**	**215**		

Содержание

Тема 1. Способы взаимодействие в паре. «Ведение»

Практические занятия: Постановка корпуса в латиноамериканских танцах. Темп и ритм исполнения. Приёмы скрепления рук. Принципы Ведения в латине.

Тема 2. Актёрское мастерство.

Практические занятия: Танцевальная культура. Взаимоотношения партнёров в паре. Пластика. Артистизм. Эмоциональность исполнения танца. Упражнения на внимание и воображение.

Тема 3 -7. Самба. Ча-ча-ча. Румба. Пасодобль, Джайв.

Практические занятия: Отработка базовых и разбор и отработка фигур соответственно классу танцевания по Правилам ФТСАРР (приложение 2) .

Тема 8. Практика.

Практические занятия: Повторение связок. Прогон всех вариаций в соответствии с классом танцоров по определённому времени. Прогон с определённым заданием.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

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: участие в соревнованиях.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

- система оценки качества результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (Приложение №1).

- Перечень фигур Латиноамериканской программы. Правила вида спорта «танцевальный спорт», Минспорта РФ 30.12.2019 № 116 (Приложение 2)
- ТЕСТ «Латиноамериканская программа танцевального спорта» (для танцоров категории Ю и М) (Приложение 3).

Формы контроля: опрос, беседа, контроль и анализ выполнения, тест, 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 танцам, положения о фигурах по европейской программе
2. «Правила вида спорта «танцевальный спорт» редакция ФТСАРР, 2019г.
3. Методические материалы: «История и характерные особенности Латиноамериканских танцев», (Приложение 4)
4. Видео-материал по основам танцевального спорта и вариациям.
5. Графики 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 (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.

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 «Латиноамериканские танцы» разработана педагогами дополнительного образования Дворца для детей 12-18 лет, и рассчитана на 4 года обучения.

Цель программы – личностное развитие, 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 латиноамериканских танцев;
− развить ощущение музыкального ритма посредством ритмических движений;
− реализовать полученные знания, умения и навыки на соревнованиях;
− укрепить мотивацию на участие в соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная программа «Латиноамериканские танцы» интегрирована с международной программой танцевального спорта. Приобретая самые разные формы, танец является одним из главных способов самовыражения. Программа «Латиноамериканские танцы» предоставляет детям возможность прикоснуться к миру красоты, ярких эмоций и совершенства. Латиноамериканские танцы более зрелищные, эффектные и эмоциональные. Движения партнёров – это яркий карнавал страстей, праздник, который танцоры дарят всем окружающим. Латиноамериканские танцы – отличный антидепрессант и хорошо тренируют дыхательную систему. Программа направлена на обучающихся, перешедших от массового спорта к спорту высших достижений (СВД).

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
Телефон рабочий: 371-07-12

Инютина Екатерина Сергеевна
Педагог дополнительного образования

Высшая квалификационная категория
Педагогический стаж – 15 лет
Телефон рабочий: 371-07-12

Приложение 1.

Система оценки качества результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для оценки качества результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Латиноамериканские 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	1. Выполняет задания педагога в указанный срок и без напоминания	
		2. Своевременно приходит на занятие, другие мероприятия	

	функциональных заданий, известных, повторяющихся	3. Доводит начатую работу до конца	
		4. Адекватно реагирует на оценку своего труда, полученного результата.	
		5. Выполняет взятые обязательства	
	Среднее арифметическое		
4	**Социальная идентичность** Индивидуальное чувство принадлежности к творческому объединению. Убежденность в собственной значимости для развития среды, к которой принадлежит сам ребенок	1. Принимает правила и традиции группы	
		2. Охотно (без давления педагога) принимает 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 Латиноамериканской программы танцев

Самба (Samba)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры		
1.	Basic Movements – Natural – Reverse – Side – Progressive – Outside	Основные движения – с ПН – с ЛН – в сторону – поступательное – наружное
2.	Samba Whisks (Whisks to Left or to Right)	Виски (Самба виски) влево и вправо
3.	Whisks with Lady's Underarm Turn (Volta Spot Turn for Lady to Right or Left)	Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)
4.	Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks)	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)
5.	Side Samba Walk	Самба ход в сторону
6.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
7.	Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold (Simple Volta to Right or Left in Close Hold)	Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)
8.	Travelling Bota Fogos – Forward – Back	Ботафого в продвижении – вперед – назад
9.	Criss Cross Bota Fogos (Shadow Bota Fogos)	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)
10.	Bota Fogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogo)	Бота фого в променад и контр променад (Променадная ботафого)
11.	Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left)	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)
12.	Solo Spot Volta	Сольная вольта на месте
13.	Reverse Turn	Реверсивныйповорот
14.	Plait	Коса
15.	Rolling off the Arm	Раскручивание
16.	Corta Jaca	Корта джака
17.	Maypole (Continuous Volta Turn to Right or Left)	Мэйпоул (Непрерывный вольта поворот вправо и влево)

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры		
1.	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: – Chasse to side – to Right and to Left – Compact Chasse – RF and LF Forward Lock – LF and RF Backward Lock – Ronde Chasse – Twist Chasse (Hip Twist Chasse) – Slip Chasse (Slip-Close Chasse)	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – Шассе в сторону – вправо и влево – Компактное шассе – Лок вперед с ПН и с ЛН – Лок назад с ЛН и с ПН – Ронд шассе – Твист шассе (Хип твист шассе) – Слип шассе (Слип-клоус шассе)

№ п/п	Английское название	Русское название
2.	Basic Movements (Closed *, Open, in Place)	Основные движения (в закрытой позиции, *в открытой позиции, на месте)
3.	New York * (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк *(Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
4.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right	Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
5.	Underarm Turn to Left or Right	Поворот под рукой влево и вправо
6.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
7.	Hand to Hand	Рука к руке
8.	Three Cha Cha Chas	Три ча-ча-ча
9.	Side Steps (To Left or Right)	Шаги в сторону (влево и вправо)
10.	There And Back	Туда и обратно
11.	Time Step as Side Basic*	Тайм стэп, как основное движение в сторону*
12.	Fan*	Веер*
13.	Alemana	Алемана
14.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
15.	Natural Opening Out Movement	Натуральное раскрытие
16.	Closed Hip Twist	Закрытый хип твист
17.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
18.	Cuban Break – Cuban Break in Open Position – Cuban Break in Open CPP	Кубинский брэйк – Кубинский брэйк в открытой позиции – Кубинский брэйк в открытой контр ПП
19.	Split Cuban Break – Split Cuban Break in Open PP – Split Cuban Break in Open CPP	Дробный кубинский брэйк – Дробный кубинский брэйк в открытой ПП Дробный кубинский брэйк в открытой контрПП
20.	Turkish Towel*	Турецкое полотенце*
21.	Split Cuban Break From Open CPP and Open PP	Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП
22.	Natural Top	Натуральный волчок
23.	Cross Basic*	Кросс бэйсик*

Румба (Rumba)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры		
1.	Basic Movements (Closed, Open)	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)
2.	Alternative Basic Movements	Альтернативные основные движения
3.	Cucarachas	Кукарача
4.	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)
5.	Spot Turn (Switch Turn) to Left or Right	Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо
6.	Underarm Turn to Right or Left	Поворот под рукой вправо и влево
7.	Shoulder to Shoulder	Плечо к плечу
8.	Hand to Hand	Рука к руке
9.	Advanced Opening Out Movement	Усложненное раскрытие

№ п/п	Английское название	Русское название
10.	Side Steps to Left or Right	Шаги в сторону влево и вправо
11.	Side Steps and Cucarachas	Шаги в сторону и кукарача
12.	Cuban Rocks в ритме «2.3.4.1»	Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»
13.	Fan	Веер
14.	Alemana	Алемана
15.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка
16.	Natural Top	Натуральный волчок
17.	Opening Out to Right and Left	Раскрытие вправо и влево
18.	Natural Opening Out Movement (Natural Opening Out to Right)	Натуральное раскрытие вправо
19.	Closed Hip Twist в редакции [1]	Закрытый хип твист
20.	Open Hip Twist	Открытый хип твист
21.	Reverse Top	Реверсивный волчок
22.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из реверсивного волчка
23.	Aida (Fallaway)	Аида (Фоллэвэй)
24.	Spiral	Спираль
25.	Curl	Локон
26.	Rope Spinning	Роуп спиннинг
27.	Fencing	Фэнсинг
28.	Sliding Doors	Скользящие дверцы
29.	Progressive Walks Forward and Backward - in Closed, Open Position; - Left, Right Side Position; - Solo	Поступательные шаги вперед или назад - в закрытой, открытой позиции; - в левой, правой боковой позиции; - соло
30.	Continuous Hip Twist	Непрерывный хип твист

Пасодобль (PasoDoble)

№ п/п	Английское название	Русское название
Танец исполняется с «С» класса		
1.	Appel	Аппэль
2.	Syncopated Appel	Синкопированный аппэль
3.	Sur Place	На месте
4.	Basic Movement	Основное движение
5.	Chasses to Right or Left (including Elevations)	Шассе вправо и влево (с подъемом и без подъема)

№ п/п	Английское название	Русское название
6.	Drag	Дрэг
7.	Deplacement (also Attack)	Перемещение (включая Атаку)
8.	Promenade Link	Променадное звено
9.	Promenade Close	Променадная приставка
10.	Promenade	Променад
11.	Ecart (Fallaway Whisk)	Экар (Фоллэвэй виск)
12.	Separation	Разъединение
13.	Separation with Lady's Caping Walks	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»)
14.	Separation with Lady's Caping Walks to Fallaway Whisk	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ») в Фоллэвэй виск
15.	Separation with Fallaway Ending (Separation to Fallaway Whisk)	Разъединение с фоллэвэй-окончанием (Разъединение в фоллэвэй виск)
16.	Fallaway Ending to Separation	Фоллэвей-окончание к разъединению
17.	Huit	Восемь
18.	Sixteen	Шестнадцать
19.	Promenade to Counter Promenade	Променад в контр променад
20.	Grand Circle	Большой круг
21.	Open Telemark	Открытый тэлемарк
22.	La Passe	Ла пасс
23.	Banderillas	Бандерильи
24.	Twist Turn	Твист поворот
25.	Fallaway Reverse Turn	Реверсивный фоллэвэй поворот
26.	Coup de Pique, Coup de Pique Couplet	Удар пикой
27.	Syncopated Coup de Pique	Синкопированный удар пикой
28.	Spanish Lines	Испанские линии
29.	Flamenco Taps	Дроби фламенко
30.	Syncopated Separation	Синкопированное разъединение
31.	Travelling Spins from PP	Вращения в продвижении из ПП
32.	Travelling Spins from CPP	Вращения в продвижении из контр ПП
33.	Fregolina (also Farol)	Фрэголина (включая Фарол)
34.	Twists	Твисты
35.	Chasse Cape	Шассе плащ

№ п/п	Английское название	Русское название
36.	Methods of Changing Feet	Методы смены ног
37.	Alternative Entries to PP	Альтернативные методы выхода в ПП
38.	Left Foot Variation	Вариация с левой ноги

Джайв (Jive)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса «Е»		
1.	Basic in Place	Основное движение на месте
2.	Fallaway Rock (Basic in Fallaway)	Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй)
3.	Fallaway Throwaway	Фоллэвэй троуэвэй
4.	Link	Звено
5.	Change of Places Right to Left	Смена мест справа налево
6.	Change of Places Left to Right	Смена мест слева направо
7.	Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
8.	Hip Bump (Left Shoulder Shove)	Удар бедром (Толчок левым плечом)
9.	American Spin	Американский спин
10.	Stop and Go	Стоп энд гоу
11.	Whip	Хлыст
12.	Double Whip (Double Cross Whip)	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)
13.	Whip Throwaway	Хлыст троуэвэй
14.	Toe Heel Swivels	Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)
15.	Promenade Walks (Slow and Quick) Walks	Променадный ход (медленный и быстрый) Шаги
16.	Rolling off the Arm	Раскручивание
17.	Flicks Into Break	Флики в брэйк
18.	Advanced Link (Break)	Усложненное звено (Брэйк)
19.	Chicken Walks	Шаги цыпленка
20.	Windmill	Ветряная мельница

Приложение 3

ТЕСТ
«Основные требования по латиноамериканской программе»
(для танцоров категории Ю и М)
(Правила вида спорта «танцевальный спорт», Минспорта РФ 30.12.2019 № 116)

№	Вопрос	(ответ)
1	**Что понимают позицией СТОП?** A. Положение ступни относительно корпуса B. Положение ступней относительно ЛТ C. Положение одной ступни по отношению к другой	С
2	**Темп Ча-ча-ча** A. 30 - 32 т\мин B. 34 - 36 т\мин C. 36 - 38 т\мин	А
3	**В фигуре Раскручивание т. Самба от руки партия партнера - это** A. Вольта B. Виск C.Ботафого D.Променадный бег	В
4	**епень поворота партнерши в Хоккейной клюшке т. Ча-ча-ча** 3\8 B. 1\2 C. 1\4 D. 5\8	Д
5	**Фигура Алемана может начинаться из** A. позиции веера B. открытой лицевой C. из веера и открытой лицевой	С
6	**Спины с продвижением из ОПП партнерша т. Пасс исполняет** A. с поворотом вправо B. с поворотом влево C. без поворота	А

7	**Что понимают под Позицией Корпуса в латиноамериканских танцах?** A. Положение корпуса дамы по отношению к корпусу мужчины B. Угол, под которым корпус партнерши находится относительно корпуса партнера C. Положение корпуса партнерши относительно корпуса партнера	C
8	**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 наз	A
9	**Сколько существует лицевых позиций корпуса?** A. 1 B. 4 C. 3	C
10	**В каких латиноамериканских танцах используется раздел техники Построение?** A. Самба, Пасодобль B. Румба C.Джайв, Пасодобль	C
11	**Какому формату должен соответствовать размер номера на спине партнера** A. ½ формату А 4 плюс 20% B. формату А 5 плюс 20 % C. ½ формату А 5 D. формату А 4	B
12	В танцевальный костюм входят? A. Различные предметы одежды и отдельные предметы нижнего белья (носки, колготки, чулки, трусы, нижняя часть боди), открывающиеся для обозрения в ходе исполнения танца. B. Различные предметы одежды и отдельные предметы C. Различные предметы одежды характерные данной программе	A

РЕЗУЛЬТАТ:

9 – 12 вопросов - высокий уровень

5 – 8 вопросов - средний уровень

Менее 5 вопросов - низкий уровень

Приложение 4

Методические материалы
к дополнительной общеобразовательной программе
«Латиноамериканские танцы»

История возникновения и характерные особенности
Латиноамериканских танцев

Самба
Музыкальный размер: 2/4. Темп: 50-52 bpm.
До 1914 этот танец был известен под Бразильским названием "Maxixe". Первые попытки представить Самбу (Samba) в Европейские танцевальные залы относятся к 1923-24 годам, но только после Второй Мировой Войны Самба стала популярным танцем в Европе. Самба имеет очень характерный ритм, который выдвинут на передний план для его лучшего соответствия национальным Бразильским музыкальным инструментам. Первоначально он назывался tamborim, chocalho, reco-reco и cabaca. Ритмичный национальный Бразильский танец Самба ныне уверенно вошел в программу современных Бальных Танцев. Самба включает в себя характерные латинские движения бедрами, которые выражены "Samba Bounce" пружинящим движением.

Ча-ча-ча
Музыкальный размер: 4/4. Темп: 30-32 bpm.
Захватывающий, синкопированный латиноамериканский танец, который возник в 1950 годах как замедленное Мамбо. Этот танец сначала был замечен в танцевальных залах Америки. Проигрывание музыки Cha-Cha-Cha должно производить счастливую, беззаботную, слегка развязонну атмосферу. Ча-Ча-Ча получило свое название и характер из-за особого повторяющегося основного ритма и специфического инструмента маракасы. Недавно было принято решение

сократить название этого танца до Ча-Ча (Cha-Cha).

Румба
Музыкальный размер: 4/4. Темп: 25-27 bpm.
Танец Румба (Rumba) был зарожден на Кубе. Как типичный танец "горячего климата" он стал классикой всех Латиноамериканских танцев. Румба - медленный танец, который характеризуется чувственными, наполненными любовью движениями и жестами, имеет латиноамериканский стиль движения в бедрах, является интерпретацией отношений между мужчиной и женщиной.

Пасодобль
Музыкальный размер: 2/4. Темп: 60-62 bpm.
Танец испанских цыган. Драматичный Французско-Испанский стиля Фламенко марш, где мужчина изображает матадора (смелого человека) на бою с быком, дама изображает его плащ или быка, в зависимости от обстоятельств. Пасодобль (Paso Doble). В этом танце внимание акцентруется на создании, своейственной матадору, Формы тела с добавлением движений танца Фламенко в руках, локтях, запястьях и пальцах. Стопы, или точнее каблуки, используются для того, чтобы создать правильную ритмическую интерпретацию.

Джайв
Музыкальный размер: 4/4. Темп: 42-44 bpm.
Джайв - Международная версия танца Свинг, в настоящее время танец Джайв (Jive) исполняют в двух стилях - Международный и Свинг и очень часто сочетают оба в различных фигурах. Очень сильное влияние на Джайв оказывают такие танцы как Рок'н'Ролл и Джатербаг. Джайв иногда называют как Шестишаговый Рок'н'Ролл. Джайв - очень быстрый, потребляющий много энергии танец. Это последний танец, который танцуют на соревнованиях, и танцоры должны показать, что они не устали и готовы исполнить его с большей отдачей.

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