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

«Общая физическая подготовка в танцевальном спорте»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для обучающихся от 6 до 18 лет, срок реализации – 10 лет,

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, наряду с художественной гимнастикой, спортивной аэробикой, акробатикой, требует хорошей физической подготовки. Танцоры, которые исполняют один танец продолжительностью 1,5-2 минуты, показывают данные напряжения мышц и частоты дыхания такие же, как велосипедисты, пловцы или бегуны за те же 2 минуты. От танцоров требуется физическая сила, выносливость, гибкость, как и от спортсменов других направлений. За красотой конкурсного танца кроются упорные многочасовые тренировки. Действенным средством для решения воспитательных задач является танцевальный спорт, который представляет собой гармоничный сплав искусства и спорта. Популярность данного вида танцев обуславливается многими причинами: танец – самый естественный и универсальный способ самовыражения, в процессе занятий укрепляется опорно-двигательный аппарат ребёнка, формируется правильная осанка, происходит общее укрепление организма. 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.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это всестороннее развитие физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обусловливающих успех спортивной деятельности. ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма танцора в целом и обеспечивает повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координации, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. Основными средствами специальной физической подготовки является активность, наиболее близкая к конкурсному танцу, а также некоторые дополнительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями танцоров и, следовательно, направленные на специализированное развитие основных, «рабочих», групп мышц и ведущих функций.

Для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие на физические данные, а для СФП — строго направленные. Принципиально, что с возрастом и ростом мастерства количество упражнений ОФП уменьшается, а подбираются такие, которые больше способствуют специализации. Надо помнить, что ряд упражнений ОФП используются спортсменами также на разгрузочном этапе тренировки, когда нужно дать мышцам работу, а психике, нервной системе — отдых, а также для активного отдыха после тяжелой тренировки. Занятия физической подготовкой необходимы каждому танцору, который стремится добиться результатов. Главное предназначение занятий по физической подготовке в спортивных танцах – развитие тела для достижения высокого качества танца. Динамичные, скоростные движения, выполняемые с максимальной амплитудой, требуют повышенных физических усилий, проявления силы, выносливости, гибкости,

координации движений. В настоящее время достигнуть значительных успехов в спортивных танцах, не имея высокого уровня развития этих качеств, очень сложно. Кроме того, определено, что для танцоров, специализирующихся в европейской программе ведущим физическим качеством является также силовая выносливость, для специализирующихся в латиноамериканской программе - скоростно-силовые способности и гибкость. Высокий уровень физической подготовленности – важное условие эффективных тренировок. Чем выше уровень танцора, тем больше времени он уделяет тренировкам, постоянный рост уровня развития физических качеств необходим для повышения тренировочных нагрузок.

Направленность программы - **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

Программа «Общая физическая подготовка в танцевальном спорте» 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., рост физической подготовленности детей, формирование мотивации к здоровому образу жизни, увеличение числа детей, регулярно занимающихся спортом.

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.

Танцевальный спорт формирует в детях толерантные принципы общения, что приобретает огромное социальное значение.

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

Программа «Общая физическая подготовка в танцевальном спорте» интегрирована с международной программой танцевального спорта. В данной программе прослеживается преемственность целей и задач педагога, начиная с танцевальных основ и заканчивая программой спорта высших достижений. Обучающиеся осваивают программу по принципу «от простого к сложному», от основ массового спорта к танцевальному спорту высших достижений.

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

Педагогическая целесообразность

Нравственное формирование личности происходит в процессе деятельности, в результате которой возникают коллективные отношения между детьми. В процессе тренировок у обучающихся формируется чувство долга и ответственности, складывается спортивный характер. Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач каждого занятия, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение режима способствуют воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений идёт развитие инициативности и самостоятельности, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремлённость, которая в значительной мере определяет уровень воспитания.

Адресат

Программа «Общая физическая подготовка в танцевальном спорте» адресована детям с 6 до 18 лет и реализуется с учетом психофизических особенностей всех возрастных категорий.

Группы 1 и 2 года обучения (6-8 лет), составляют дети младшего школьного возраста. Данный возраст характеризуется быстрой утомляемостью, недостаточной внимательностью и организованностью, поэтому на занятиях сочетаются игровые и обучающие формы деятельности, используются музыкальные и дидактические игры, элементы соревнования. Поскольку в младшем школьном возрасте ведущей деятельностью является игра, то сочетании игровых элементов в процессе занятия становится более привлекательными и увлекательными, что в свою очередь способствует уменьшению детской утомляемости.

В дальнейшем у детей (9 -12 лет) проявляется более осознанный интерес к спортивным танцам, воспитанники становятся более крепкими в физическом отношении, у них уже развиты ориентировка в пространстве, координация движений.

При работе с данной группой обучающихся, внимание акцентируется на выработку правильной осанки, а также на культуру общения партнеров, усвоение элементарных норм товарищества, дружбы и партнерства.

В подростковом возрасте (13-18 лет), когда формируется система личностных ценностей, мировоззрение, определяются вкусы, складываются идеалы, необходимо более активно, но тактично, влиять на развитие художественного вкуса обучающихся, учитывая и то, что в этот период центр физической и духовной жизни ребенка перемещается в среду сверстников.

Условия приёма На обучение по программе принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий танцевальным спортом, без специальной подготовки.

Принцип формирования учебных групп – в соответствии с возрастной категорией. Количественный состав групп 10-16 человек.

Режим занятий: Продолжительность одного занятия для возрастной категории 6 - 8 лет составляет 1 а/час.- 30 минут 2 раза в неделю. Для возрастных категорий 9 – 18 лет - 1 раз в неделю по 2 а/часа - 40 минут с перерывом - 10 мин.

Общее количество часов в год – 72 ч. Объём программы составляет 720 часов.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы
Данная программа рассчитана на 360 недель, 90 месяцев, 10 лет.

Уровни программы.

Программа является разноуровневой в зависимости от года обучения и возрастной категории обучающихся:
6-7 лет – Стартовый
8-12 лет – Базовый
13-18 лет – Продвинутый

Организация образовательного процесса

Программа имеет линейно-концентрический характер, учебный материал распределен по объему и сложности, что выражается в повторении большинства тем 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.

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

Виды занятий: тренировка, практические занятия; теоретические занятия;

Методы обучения:

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

Виды контроля: зачёты, тесты, анкетирование, отчётные занятия, контрольно-тренировочные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы: участие обучающихся в соревнованиях.

Работа с родителями занимает важное место при реализации данной программы, так как она является частью комплекса дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по танцевальному спорту, реализуемых в ТСК «Урал». При мотивационной поддержке родителей обучающиеся имеют возможность успешно заниматься в течение 10 лет, повышая уровень спортивной подготовки, личностного развития и степень социализации в обществе. Родители являются полноправными участниками образовательного процесса, осуществляя сопровождение детей в освоении танцевального спорта.

Цель и задачи общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы – общее развитие и всестороннее развитие физических способностей, обусловливающих успех спортивной деятельности.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитать такие качества личности как трудолюбие, уважение к окружающим людям, способность работать в команде;
- поддержание и повышение общего уровня функциональных возможностей организма, определяющих результативность в танце.

Развивающие:

- содействовать правильному физическому развитию организма ребёнка, способствовать выработке правильной осанки, красивой походки, укреплению всех групп мышц;
- развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости;
- развить музыкальность, умение связывать музыку с движением;
- развить внимание, умение концентрироваться;
- развить способность выражать определённое эмоциональное состояние посредством танцевальных движений;
- сформировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Обучающие:

- развить опорно-двигательный аппарат;
- содействовать правильному физическому развитию организма ребёнка, способствовать выработке правильной осанки, красивой походки, укреплению всех групп мышц;
- закрепить полученные знания, умения и навыки.

Цель Стартового уровня – определение и развитие физических способностей обучающихся.

Задачи:

- знакомство с Правилами «танцевального спорта»;
- определение общего уровня функциональных возможностей организма;
- освоение комплекса основных упражнений для укрепления и развития мышц тела;
- содействие правильному физическому развитию организма ребёнка, выработке правильной осанки, красивой походки и укреплению всех групп мышц;
- развитие коммуникативные способности ребенка.

Цель Базового уровня – развитие и укрепление физических способностей обучающихся.

Задачи:

- развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости;
- освоение правил постановки корпуса;
- развитие физических способностей, необходимых для танцевального спорта;
- воспитание такие качества личности как трудолюбие, уважение к партнеру и окружающим людям, способность работать в команде;
- развитие внимания, умения концентрироваться, способность к волевым действиям.

Цель Продвинутого уровня - всестороннее развитие физических способностей, обусловливающих успех спортивной деятельности
Задачи:

- повышение функциональных возможностей организма, определяющих достижения в танце;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.
- формирование мотивационной готовности к саморазвитию через самосознание, и самореализацию.

Планируемые результаты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка в танцевальном спорте»

Личностные результаты.
По итогам 1 года обучения - ***Стартовый уровень****:*
– проявят интерес к возможностям собственного тела;
– проявлять интерес к занятиям танцевальным спортом;
– проявлять способность к сопереживанию и интерес к внутренней жизни своих сверстников.
По итогам 2-6 годов обучения - ***Базовый уровень****:*
– верить в свои собственные силы;
– быть уверенными в ценностях здорового образа жизни.
– испытывать потребность в приобретении новых знаний и умений;
– испытывать чувство ответственности перед своими товарищами в коллективе.
По итогам 7-10 годов обучения – ***Продвинутый уровень****:*
– вести «здоровый» образ жизни;
– стремиться к саморазвитию;
– иметь позитивную самооценку;

– использовать на практике стратегию сотрудничества и конструктивных отношений в группе и паре.

Метапредметные результаты:

По итогам 1 года обучения - ***Стартовый уровень****:*

– иметь представление о собственном теле;
– знать правила поведения в образовательном учреждении;
– знать правила гигиены тренировочной формы.

По итогам 2-6 годов обучения - ***Базовый уровень****:*

– быть уверенным в ценности здорового образа жизни;
– иметь представление о качествах, особенностях, ресурсах своей личности;
– уметь управлять собой и своими эмоциями;
– знать о ценности сотрудничества с другими людьми;

По итогам 7-10 годов обучения – ***Продвинутый уровень***

– использовать стратегию сотрудничества и нацеленности на успех;
– знать о способах урегулирования конфликтных ситуаций;
– знать и принимать нормы поведения, обеспечивающие комфортное взаимодействие в паре и коллективе;
– реализовывать полученные навыки в конкурсной деятельности.
– следовать принципам здорового образа жизни.

Предметные результаты:

По итогам 1 года обучения - ***Стартовый уровень****:*

– уметь выполнять начальный тренаж для развития различных групп мышц;
– уметь координировать свои движения;
– уметь различать музыку по ритму и темпу.

По итогам 2-6 годов обучения - ***Базовый уровень****:*

– уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на работу различных групп мышц;
– уметь определять ритм, темп, характер музыки;
– уметь хорошо координировать движения с музыкой;

По итогам 7-10 годов обучения – ***Продвинутый уровень****:*

– иметь хорошую физическую «форму»;
– самостоятельно работать над полученным заданием;
– умение выполнять комплексы упражнений в паре;
– умение выполнять комплексы упражнений, меняя темп и ритм.

Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год
1	Количество учебных	36 неде	36 неде	36 нед	36 неде	36 неде	36 нед	36 нед	36 нед	36 неде	36 неде

	недель	ль	ль	ель	ль	ль	ель	ель	ель	ль	ль
2	Количество часов в неделю	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Количество часов	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
4	Недель I полугодия	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
5	Недель II полугодия	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
6	Дата начала обучения	15 сентября	15 сентября	15 сентября	15 сентября	15 сентября	15 сентября	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	31 декабря - 8 января	31 декабря - 8 января	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.	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.	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	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая

Учебный план

Название модуля	**Количество часов по годам обучения**									
	1 г/о	**2 г/о**	**3 г/о**	**4 г/о**	**5 г/о**	**6 г/о**	**7 г/о**	**8 г/о**	**9 г/о**	**10 г/о**
Общая физическая подготовка	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72

Учебно-тематический план
1 год обучения
Стартовый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов			Формы контроля	Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика		
	«Общая физическая подготовка»	**72**	**3**	**69**		
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	Беседа, опрос	
2	Знакомство со строением своего тела (мышцы, суставы)	2	1	1	Беседа, опрос	
3	Координация в пространстве.	9	1	8	Зачет	
4	Упражнения для развития определённых групп мышц	60	0	60	Зачет	
	ИТОГО:	**72**				Открытое занятие

Содержание:

Тема 1. Инструктаж по ТБ.

Теория: Правила поведения на тренировке. Требование к тренировочной форме.

Тема 2. Знакомство со строением своего тела.

Теория: Беседа о принципах движения. Работа мышц и суставов;

Практические занятия: Упражнения для развития определённых групп мышц. Подъемы и опускания на стопе, повороты; плие по 6-й позиции. Упражнения, направленные на развитие мышц шеи и спины: повороты и наклоны головы; повороты и наклоны корпуса.

Тема 3. Координация в пространстве.

Теория: Линии танца.

Практические занятия: Построения. Разминка. Подвижные музыкальные игры.

Учебно-тематический план
2 - 6 год обучения Базовый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов			Формы контроля	Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика		
	«Общая физическая подготовка»	**72**	1	**71**		
1	Инструктаж по ТБ.	1	1	0	Беседа, опрос	
2	Упражнения для развития определённых групп мышц	28	0	28	Зачет	

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов			Формы контроля	Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика		
3	Координация	9	0	9	Зачет	
4	Силовые упражнения	18	0	18	Зачет	
5	Вращение корпуса. Ось поворота	16	0	16	Зачет	Открытое занятие
	ИТОГО	**72**	**1**	**71**		

Содержание

Тема 1. Инструктаж по ТБ.

Тема 2. Упражнения для развития определённых групп мышц.

Практические занятия: Упражнения, направленные на работу мышц шеи и плечевого пояса: повороты головы, вращение плечевого сустава. Упражнения, направленные на работу мышц корпуса: наклоны корпуса, вращение, растяжка боковых мышц и спины. Упражнения, направленные на работу тазобедренного сустава: батманы. Упражнения, направленные на работу голеностопного сустава: плие, деми -плие, батман тандю, батман фраппе, вращение стоп, растяжка, подъёмы на стопе. Упражнения, направленные на работу мышц рук по позициям.

Упражнения на приведение различных групп мышц в рабочее состояние: шея – медленные наклоны головы, резкие повороты; верхняя часть корпуса – смещение грудной клетки в стороны и вперед-назад; нижняя часть корпуса – работа бёдер; растяжка мышц ног – батманы, медленные наклоны; работа стопы – подъёмы, перенос веса тела; интенсивный разогрев стопы; упражнения для рук. Укрепление мышц живота и спины: упражнения на полу («ласточка», «лягушка», «кораблик»)

Тема 3. Координация.

Практические занятия: Задания на координацию в пространстве и в движении. Упражнения на координацию.

Тема 4. Силовые упражнения.

Практические занятия: упражнение «планка», отжимание, отжимание в паре, упражнения на укрепление пресса.

Тема 5. Вращение корпуса. Ось поворота.

Практические занятия: упражнения на сохранение баланса во время выполнения вращательных фигур. Прыжки с разворотом корпуса на 90^{o}, $180^{o,}$ 360^{o}.

Учебно-тематический план

7- 10 годов обучения – Продвинутый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Формы промежуточной аттестации
		Общее	Теория	Практика		

	«Общая физическая подготовка»	**72**	**1**	**71**		
1	Инструктаж по ТБ.	1	1		Беседа, опрос	
2	Упражнения для развития всех групп мышц	23		23	Зачет	
3	Силовые упражнения	24		24	Зачет	Открытое занятие
4	Упражнения на баланс	24		24	Зачет	
	Итого	**72**	**1**	**71**		

Содержание

Тема 1. Инструктаж по ТБ. Физическая подготовка танцора.

Тема 2. Упражнения для развития всех групп мышц

Практические занятия: Упражнения, направленные на работу всех мышц корпуса: наклоны корпуса, вращение, растяжка боковых мышц и спины. Упражнения, направленные на работу тазобедренного сустава: батманы. Упражнения, направленные на работу голеностопного сустава: плие, деми -плие, батман тандю, батман фраппе, вращение стоп, растяжка, подъёмы на стопе. Упражнения, направленные на работу мышц рук по позициям.

Партерная гимнастика - укрепление мышц живота и спины: упражнения на полу («ласточка», «лягушка», «кораблик»)

Тема 3. Силовые упражнения

Практические занятия: упражнение «планка», отжимание, отжимание в паре. Элементы аэробики, колонетики, шейпинга.

Тема 4. Упражнения на баланс.

Вращение корпуса. Ось поворота.

Практические занятия: Упражнения на сохранение баланса во время выполнения вращательных фигур, вращения корпуса на месте и в движении, вращения в паре, отработка баланса в стойке и во время движения. Прыжки с разворотом корпуса на 360^{o}.

Организационно - педагогические условия. Условия реализации программы.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Классификация международной программы по спортивным бальным танцам, положения о фигурах по европейской и латиноамериканской программам, популярные вариации.
2. «Правила массового спорта» редакция ФТСАРР, 2019г.
3. Видео-материал по основам танцевального спорта и вариациям.
4. «Стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт». Мин.спорта РФ, 2014г.

Кадровое обеспечение:

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

Материально-техническое обеспечение:

1. Помещение – паркетный танцевальный зал – 100 кв.м. и более.
2. Фортепиано и Музыкальный центр.
3. Флэш-накопитель – 1 шт.
4. Компьютер с выходом в Интернет.
5. Вспомогательные предметы для тренировок – скакалки, гимнастические палки, спортивные резинки, спортивные коврики.
6. Медиатека (танцевальная музыка).

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 обучения на протяжении всего срока освоения программы.

Формы промежуточной аттестации: открытое занятие. Начиная со 2 года обучения, обучаюзщиеся, получившие необходимые навыки принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях (СММ).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

Формы контроля: опрос, беседа, зачет.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат тест, упражнения. (Приложение № 1).

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. ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»,23.11.2007
4. Мур А. Бальное танцевание. – М.: Прогресс, 1989.
5. Барышникова Т. М. Азбука хореографии / Т. М. Барышникова. - М.: Рольф, 2001
6. Максин А. «Изучение бальных танцев».- СПб.: « Планета музыки», 2010.- 46
7. Руднева С. А. Фиш Э.М. Ритмика. Музыкальное движение / С. А. Руднева, Э.М. Фиш, - М.: Просвещение, 1992
8. Хэмпшир Г. «Как воспитать чемпиона. Том 2. Современный бальный танец». – М.: «SST», 2010

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 «Общая физическая подготовка в танцевальном спорте» разработана педагогами дополнительного образования Дворца для детей, начиная с 6-летнего возраста, и рассчитана на 10 лет обучения.

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

Цель программы – общее развитие и укрепление организма и всестороннее развитие физических способностей, обусловливающих успех спортивной деятельности.

Задачи:

- поддержание и повышение общего уровня функциональных возможностей организма, определяющих результативность в танцевании;

- развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости,

Особенностями данной программы являются:

- тесная связь программы с международной программой танцевального спорта;
- реализация права выбора ребенком того образовательного маршрута, который является необходимым и возможным для него на определенном этапе его развития, что проявляется в разделении коллектива на подгруппы;
- преемственность целей и задач педагога, начиная с танцевальных основ и заканчивая программой спорта высших достижений, следуя принципу «от простого к сложному», от основ массового спорта к танцевальному спорту высших достижений.

Сведения о разработчиках

Суханова Ирина Ивановна
Педагог дополнительного образования
Высшая квалификационная категория

Инютина Екатерина Сергеевна
Педагог дополнительного образования
Высшая квалификационная категория

Приложение 1

Оценочные материалы

1. Координация и быстрота реакций
Задача: оценка координации движений и скорости реакции: - **Тест на реакцию («Светофор»)**: ребенок прыгает на месте, реагируя на сигнал светофора (красный - замереть, зеленый - продолжать движение). - **Игра «Попрыгунчик»**: быстро прыгнуть вперёд-назад между линиями. - **Испытание на точность («Меткий стрелок»)**: бросок мяча в цель (например, кольцо диаметром около метра). **Критерии успешности:** Скорость реагирования и аккуратность действий.
2. Сила мышц рук и туловища Задача: определение мышечного потенциала верхних конечностей и корпуса: - **Подъем-переворот через голову («Колобок»)**: перекатывание вперёд-вверх вокруг оси тела (оцениваются плавность и самостоятельность исполнения). - **Отжимания стоя от стены или скамьи**: выполнение упражнения, контролируя положение спины и плеч. - **Приседания с опорой**: присесть столько раз, сколько возможно, держась руками за стул. **Критерии успешности:** Количество выполненных повторений.
3. Выносливость и дыхательная система Задача: проверка уровня общей выносливости и возможностей сердечно-сосудистой системы: - **Ходьба по кругу (без остановок)** в течение минуты с заданием дышать глубоко и ритмично. - **Дистанционный бег (до 50 метров)**: пробежать короткую дистанцию без напряжения. - **Медленный подъем по лестнице (если доступна**)**: оценить пульс и дыхание после подъёма на второй этаж. **Критерии успешности:** отсутствие сильной одышки, сохранение спокойствия дыхания.
4. Гибкость и растяжка Задача: установить пределы растяжки и возможности опорно-двигательного аппарата: - **Наклоны вперед**: ребёнок наклоняется вперёд, стараясь достать пальцы ног, сохраняя ровные колени. - **Растяжка ног ("Мостик")**: попытка самостоятельно выполнить мостик, касаясь ладошками пола (оценивается эластичность связочного аппарата). - **Упражнение "Складка":** сидеть на полу, вытянув ноги перед собой, тянуться руками к пальцам ног. **Критерии успешности:** Возможность дотянуться до пальцев ног без боли и дискомфорта.

Приложение 2

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 контроль

Возрастные особенности	Методические особенности
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

Приложение 3

Система оценки качества результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для оценки качества результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» 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**	1. Принимает правила и традиции группы	

	идентичность Индивидуальное чувство принадлежности к творческому объединению. Убежденность в собственной значимости для развития среды, к которой принадлежит сам ребенок	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. Физическая подготовка. Знания ТБ ОФП	
		2. Комплекс упражнений на растяжку.	
		3. Комплекс силовых упражнений	
		4. Комплекс упражнений на баланс	
		5. Знание направлений линии танца	
	Среднее арифметическое		
6	Предметные умения	1. Координация в пространстве	
		2. Координация движений с музыкой	
		3. Постановка корпуса	
		4. Вращения	
		5. Баланс- устойчивость	
	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.