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

«Основы танцевального спорта»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для детей 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

Пояснительная записка

Танцевальный спорт – это единение спорта и искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Спортивный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолеет в себе лень и страх перед незнакомым. Сейчас в стране происходит быстрое и качественное развитие танцевального спорта.

Популярность данного вида танцев обуславливается многими причинами. Танец – самый естественный и универсальный способ самовыражения. 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. 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 молодёжи. Это связано с многогранностью этого вида спорта, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Конечно, в процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

Освоение танцевального спорта связано с определённой тренировкой тела. Поэтому обучение предполагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях и элементах спортивного танца. Эти тренировочные занятия дают значительную спортивно-физическую нагрузку. Систематические занятия танцем соразмерно развивает фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Танцевальный спорт оказывает также большое влияние и на формирование внутренней культуры человека, так как занятия органически связаны с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия танцем развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Спортивные танцы – это стандартизированные танцы, поскольку их движения чётко определены и имеют очень строгие правила, регламентирующие соревнования любого уровня. Этих правил следует придерживаться для быстрого освоения программы.

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 «Основы танцевального спорта» заключается в том, что каждый ребенок, обучаясь по программе, имеет возможность познакомиться с видом спорта «Танцевальный спорт» и раскрыть свой собственный творческий, физический, интеллектуальный потенциал. В современном обществе остро ощущается недостаток общения и умения адекватно оценивать свое поведение среди окружающих. Данная программа предоставляет возможность результативно работать с детьми социально дезадаптированными, т.к. танец способствует не только физическому развитию, раскрепощению и формированию художественного вкуса, это еще и возможность общаться и получать эмоциональный заряд от общения. Танцевальный спорт формирует в детях толерантные принципы общения, что приобретает огромное социальное значение.

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 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.

Программа ориентирована на достижение ожидаемых результатов реализации Стратегии социально-экономического развития Свердловской области на 2016-2030 годы – увеличение доли жителей Свердловской области, систематически занимающихся физкультурой и спортом.

Данная программа предоставляет возможность результативно работать с детьми социально дезадаптированными, т.к. танец способствует не только физическому развитию, раскрепощению и формированию художественного вкуса, это еще и возможность общаться и получать эмоциональный заряд от общения.

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

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы танцевального спорта» 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. Танцевальный спорт, как и любой другой вид спорта, предполагает систематический тренировочный процесс. В данном виде спорта – это отработка основных элементов конкурсного танца, совершенствование их исполнения с учётом возрастающих требований.

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

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 формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремлённость, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности.

Танец учит логическому, целесообразно организованному, а потому грациозному движению. Эти качества танца поднимают значение преподавания спортивного танца в системе воспитания.

Программа «Основы танцевального спорта» направлена на знакомство с танцевальным спортом, освоение и углублённое изучение принципов исполнения основных (базовых) фигур танцевального спорта и совершенствование техники исполнения конкурсной программы танцев.

Адресат

Программа «Основы танцевального спорта» предназначена для детей от 6 до 18 лет и реализуется с учетом психофизических особенностей данной возрастной категории. Данные возрастные категории 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.

Условия приёма.

На обучение по программе принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий танцевальным спортом.

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.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы

Данная программа рассчитана на 360 недель, 90 месяцев, 10 лет.

Объём программы составляет 720 часов.

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 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. Эмоциональная выразительность, способность точно передать движение, определенный ритм и темп – вот те критерии, которые должны учитываться при подборе музыкального материала. Данная функция выполняется

профессиональным музыкантом, т.е. **концертмейстером**, который осуществляет сопровождение программы в объёме: 1 год обучения –72 ч., 2 - 6 год обучения - 72 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;
- соревнования.

Методы обучения:

- словесный метод носит теоретико-информационный характер (беседа, объяснение);
- практический метод (показ движений, работа по образцу);
- метод упражнений;
- самостоятельная работа (по заданию).

Виды контроля.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся является участие обучающихся в соревнованиях. В рамках тренировочного процесса используются такие формы контроля как тестирование (теоретические вопросы), зачёты (практическая часть), анкетирование, отчётные занятия, контрольно-тренировочные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы

Результативность освоения предметной, метапредметной и личностной составляющей программы **«Основы танцевального спорта»** 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.

Учитывая спортивную направленность, наиболее приемлемой и показательной формой отслеживания результативности освоения программы являются результаты участий обучающихся в соревнованиях, присвоение, подтверждение и повышение спортивного разряда.

Работа с родителями занимает важное место при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы танцевального спорта». 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 танцевального спорта, 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 – развитие физических и психических способностей ребёнка через формирование устойчивого интереса к танцевальному спорту.

Задачи:

Воспитательные:

– формировать мотивационную готовность к саморазвитию через самосознание, и самореализацию;

− воспитать такие качества личности как трудолюбие, уважение к окружающим людям, способность работать в команде;

Развивающие:

– содействовать правильному физическому развитию организма ребёнка, способствовать выработке правильной осанки, красивой походки, укреплению всех групп мышц;

- развить физические качества (силу, выносливость, координацию)

- 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;

- научить технично исполнять базовые движения и фигуры конкурсных танцев;

-способствовать выявлению и развитию психомоторной (спортивной) одарённости;

- закрепить полученные знания, умения и навыки.

- развить мотивацию на участие в соревнованиях;

Цель стартового уровня – формирование мотивации на занятия спортивными танцами, определение и развитие физических способностей обучающихся.

Задачи:

- знакомство с Правилами «танцевального спорта»;
- определение общего уровня функциональных возможностей организма;
- освоение комплекса основ танцевального спорта;
- содействие физическому развитию организма ребёнка, правильной осанки, и укреплению всех групп мышц;
- развитие коммуникативные способности ребенка.

Цель Базового уровня - развитие устойчивой мотивации на занятия танцевальным спортом.

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 - формирование и развитию устойчивой мотивации на достижение высоких результатов в процессе занятиями танцевальным спортом.

Задачи:

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

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Личностные результаты.

Выпускники 1 года обучения:

– с уважением относиться к взглядам окружающих;
– быть убежденными в необходимости соответствовать нормам и правилам взаимодействия в коллективе;
– знать основные правила «здорового образа жизни».

Выпускники 2 - 6 годов обучения должны:

– иметь ценностное отношение к себе и окружающим;
– 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 уверенными в ценностях здорового образа жизни.

Выпускники 7 - 10 годов обучения должны:

– быть устойчиво приверженными здоровому образу жизни;
– толерантно относиться к разнообразию людей и взглядов;
– целеустремлённо стремиться к личностному росту и результатам в спорте.

Метапредметные результаты:

Выпускники 1- года обучения должны:

– уметь управлять своими эмоциями;
– иметь навыки коллективного творчества;

Выпускники 2-6 годов обучения должны:

– знать и принимать нормы поведения, обеспечивающие комфортное взаимодействие в паре и коллективе, придерживаться их в жизненных ситуациях;
– учитывать потребности своего партнера;
– иметь представление о качествах, особенностях, ресурсах своей личности;

Выпускники 7-10 годов обучения должны:

– реализовывать полученные навыки в спортивной и концертной деятельности.
– использовать стратегию сотрудничества и нацеленности на успех;
– знать о способах урегулирования конфликтных ситуаций.

Предметные результаты:

Выпускники 1года обучения должны:

– самостоятельно работать над полученным заданием;
– владеть техникой исполнения основ конкурсных танцев;
– уметь свободно ориентироваться на площадке.

Выпускники 2 - 6 годов обучения должны:

– уметь самостоятельно работать в паре;
– уметь свободно ориентироваться на конкурсной площадке;
– уметь эмоционально отображать характер танца;
– владеть техникой исполнения базовых фигур;

Выпускники 7-10 годов обучения должны:

– владеть техникой исполнения фигур Д, С, В классов;
– уметь самостоятельно составить связку из 2-3 фигур;
– уметь самостоятельно разбирать вариации и работать над ними.

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**
Основы танцевального спорта	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72

Содержание программы
Учебный (тематический) план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Формы промежуточной аттестации
		Общее	Теория	Практика		
	«Основы танцевального спорта»	**72**		**70**		Открытое занятие
1	Инструктаж ТБ.	1	1	-	беседа	
2	Знакомство с основами.	3	1	2	Зачёт, опрос	
3	Постановка корпуса. ST	9		9	Зачёт, опрос	
4	Постановка корпуса. LT	**9**		**9**	Зачёт, опрос	
5	Подъёмы и спуски в «свинговых» танцах ST- W	**18**		**18**	Зачёт, опрос	
6	Основные движения W	**16**		**16**	Зачёт, опрос	
7	Основные движения S	16		16	Зачёт, опрос	
	Итого	**72**	**2**	**70**		

Содержание 1года обучения

В процессе занятий теоретические и практические занятия совмещены.

Тема 1. Инструктаж по ТБ.

Теория: Техника безопасности. Правила поведения на тренировке, требования к форме. Основные правила танцевального спорта.

Тема 2. Знакомство с основами конкурсных танцев.

Практические занятия: Линии танца. Работа с балансом, игровые паузы.

Тема 3. Основы европейских танцев.

Практические занятия: Постановка корпуса. Основы работы в паре.

Тема 4. Основы латиноамериканских танцев.

Практические занятия: Постановка корпуса. Основы работы в паре.

Тема 5. Подъёмы и спуски. Основа «свинговых танцев».

Практические занятия: Отработка подъёмов и спусков –работа стоп и коленных суставов. Работа в паре.

Тема 6. Основные движения W.

Практические занятия: Разбор и Отработка основных шагов Медленного вальса, Закрытые перемены с пр. и лев ног. Работа в паре.

Тема 7. Основные движения S.

Практические занятия: Разбор и Отработка основных шагов Самба. Движение «баунс» на месте и с пр. и лев ног. Работа в паре.

Учебный (тематический) план 2- 6 годов обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика		
	«Основы танцевального спорта»	**72**		**71**		
1	Инструктаж ТБ.	1	1	-	Беседа	
2	Разбор базовых фигур ST	8		8	Зачёт	
3	Разбор базовых фигур LT	8		8	Зачёт	
4	Отработка базовых фигур ST	12		12	Зачёт, опрос	
5	Отработка базовых фигур LT	12		12	Зачёт, опрос	
6	Взаимодействия партнёров в ST	10		10	Зачёт, опрос	
7	Взаимодействия партнёров в LT	10		10	Зачёт, опрос	
8	Отработка связок и вариаций	11		11	Зачёт	
	Итого	72	-	71		Открытое занятие

Содержание 2 - 6 годов обучения

В процессе занятий теоретические и практические занятия интегрированы.

Тема 1. Инструктаж по ТБ.

Теория: Техника безопасности. Правила поведения на тренировке, требования к форме. Основные правила танцевального спорта.

Тема 2. Разбор базовых фигур ST

Практические занятия: Закрытые перемены с пр. и лев. ноги. Правый поворот. Левый поворот.Правый спин поворот. Наружная перемена. Перемена

«хэзитейшн». Левое корте, Виск. Виск назад. Двойной левый спин. Синкопированное шоссе. Поступательное шоссе вправо. Плетение.

Тема 3. Разбор базовых фигур LT.

Практические занятия: Баунс. Баунс в паре. Правое основное движение. Левое основное движение. Поступательное основное движение. Наружное основное движение. Самба-виск вправо и влево. Самба-ход (на месте, в променадной позиции). Бота фога с продвижением (вперёд, назад, в променадной позиции). Корта Джака (и с поворотом). Вольта с продвижением вправо и влево. Вольта-Крисс-кросс.

Тема 4. Отработка базовых фигур ST

Практические занятия: Отработка фигур по одному и в паре: Закрытые перемены с пр. и лев. ноги. Правый поворот. Левый поворот.Правый спин поворот. Наружная перемена. Перемена «хэзитейшн». Левое корте, Виск. Виск назад. Двойной левый спин. Синкопированное шоссе. Поступательное шоссе вправо. Плетение.

Тема 5. Отработка базовых фигур LT

Практические занятия: Отработка фигур по одному и в паре: Баунс. Баунс в паре. Правое основное движение. Левое основное движение. Поступательное основное движение. Наружное основное движение. Самба-виск вправо и влево. Самба-ход (на месте, в променадной позиции). Бота фога с продвижением (вперёд, назад, в променадной позиции). Корта Джака (и с поворотом). Вольта с продвижением вправо и влево. Вольта- Крисс-кросс. Работа в паре.

Тема 6. Взаимодействия партнёров в ST

Практические занятия: Построение пары в закрытой позиции. Баланс в паре. Взаимодействие корпусом.Работа в парею

Тема 7. Взаимодействия партнёров в LT.

Практические занятия: Ведение . Основы взаимодействия партнёров в латиноамериканских танцах. Ведение с помощью рук. Работа в паре.

Тема 8. Отработка связок и вариаций.

Практические занятия: Составление связок из базовых фигур. Отработка связок по одному и в паре. Составление вариаций из связок и их отработка в паре.

Учебный (тематический) план 7- 10 годов обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика		
	«Основы танцевального спорта»	**72**	**1**	**71**		
1	Инструктаж ТБ.	1	1	-	беседа	
2	Разбор фигур ST – Д, С, В класса	13		13	Зачёт	
3	Разбор фигур LT – Д, С, В класса	14		14	Зачёт	
4	Отработка фигур ST – Д, С, В класса	22		22	Зачёт, опрос	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика		
5	Отработка фигур LT-Д, С, В класса	22		22	Зачёт, опрос	Открытое занятие
	Итого	72	-	71		

Содержание 7 - 10 годов обучения

В процессе занятий теоретические и практические занятия интегрированы.

Тема 1. Инструктаж по ТБ.

Теория: Техника безопасности. Правила поведения на тренировке, требования к форме. Принципы безопасного танцевания.

Тема 2. Разбор фигур ST Д, С, В класса

Практические занятия: Разбор фигур согласно Правилам танцевального спорта (Приложение 2)

Тема 3. Разбор фигур LT Д, С, В класса

Практические занятия: Разбор фигур согласно Правилам танцевального спорта (Приложение 2)

Тема 4. Отработка фигур ST Д, С, В класса

Практические занятия: Отработка фигур по одному и в паре. Работа над взаимодействием.

Тема 5. Отработка фигур LT Д, С, В класса

Практические занятия: Отработка фигур по одному и в паре: Работа в паре над взаимодействием и ведением.

Комплекс организационно-педагогических условий
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 недель	36 недель	36 недель	36 неделя	36 недель	36 недель	36 неделя	36 неделя	36 неделя	36 недель	36 недель
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

1. Классификация международной программы по спортивным бальным танцам, положения о фигурах по европейской и латиноамериканской программам, популярные вариации.
2. «Стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт». Мин.спорта РФ, 2014г.
3. «Правила массового спорта» редакция ФТСАРР, 2019г.
4. Видео-материал по основам танцевального спорта и вариациям.
5. Графики соревнований по танцевальному спорту Федерации танцевального спорта Свердловской области (ФТССО) и Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ВФТСАРР).
6. Квалификационная Книжки спортсмена.

Кадровое обеспечение

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

Материально-техническое обеспечение

1. Помещение – паркетный танцевальный зал – 100 кв.м. и более.
2. Фортепиано и Звуковая аппаратура.
3. Флэш-накопители – 5 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

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. Начиная со 2 года обучения, обучающиеся, получившие необходимые навыки принимают участие в соревнованиях различного уровня, в соответствии уровня подготовки и возрастной категории. Результаты участия - количество очков, присуждаемых парам, которые фиксируются в квалификационной книжке спортсмена.

Формы промежуточной аттестации: открытые занятия, опросы, тесты, соревнования различного уровня.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

- система оценки качества результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (Приложение №1).
- Адаптированная таблица для дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы танцевального спорта», «Основные фигуры конкурсных танцев» (Приложение 2), в соответствии с «Правилами вида спорта «танцевальный спорт», Минспорта РФ 30.12.2019 № 116.
-ТЕСТ «Основные требования по основам танцевального спорта»
(для танцоров категории Ю и М) (Приложение 3).
- Возрастные характеристики обучающихся при построении образовательного процесса (Приложение 4).

Список использованной литературы

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

Ресурсы удалённого доступа

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

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

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

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

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы танцевального спорта» разработана педагогами дополнительного образования Дворца для детей 6 - 18 лет и рассчитана 10 лет обучения.

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

Цель программы – формирование устойчивой мотивации обучающихся на освоение танцевального спорта.

Задачи:

Воспитательные:

– формировать мотивационную готовность к саморазвитию через самосознание, и самореализацию;

− воспитать такие качества личности как трудолюбие, уважение к окружающим людям, способность работать в команде;

Развивающие:

– содействовать правильному физическому развитию организма ребёнка, способствовать выработке правильной осанки, красивой походки, укреплению всех групп мышц;

- развить физические качества (силу, выносливость, координацию)

- 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;

- научить технично исполнять базовые движения и фигуры конкурсных танцев;

-способствовать выявлению и развитию психомоторной (спортивной) одарённости;

- закрепить полученные знания, умения и навыки.

- развить мотивацию на участие в соревнованиях;

Отличительные особенности программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы танцевального спорта» 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. Танцевальный спорт, как и любой другой вид спорта, предполагает систематический тренировочный процесс. В данном виде спорта – это отработка

основных элементов конкурсного танца, совершенствование их исполнения с учётом возрастающих требований.

Сведения о разработчиках

Суханова Ирина Ивановна
Педагог дополнительного образования
Высшая квалификационная категория
Педагогический стаж – 39 лет
Телефон рабочий: 371-46 – 01 (доб. 15)

Инютина Екатерина Сергеевна
Педагог дополнительного образования
Высшая квалификационная категория
Педагогический стаж – 15 лет
Телефон рабочий: 371-46 – 01 (доб. 15)

Приложение 1.

Система оценки качества результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

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

Критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся

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

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

Медленный вальс (Waltz)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса«Е»		
1.	Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural)	Закрытые перемены – Закрытая перемена с ПН (из натурального поворота в реверсивный) – Закрытая перемена с ЛН (из реверсивного поворота в натуральный)
2.	Natural Turn	Натуральный поворот
3.	Reverse Turn	Реверсивный поворот
4.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
5.	Whisk	Виск
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП
7.	Hesitation Change	Перемена хэзитэйшн
8.	Outside Change	Наружная перемена
9.	Reverse Corte	Реверсивное кортэ
10.	Back Whisk	Виск назад
11.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад (Лок стэп назад)
12.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо

Венский вальс (Viennese Waltz)

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

Квикстеп (Quickstep)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигурыкласса«Е»		
1.	QuarterTurntoRight	Четвертной поворот вправо
2.	QuarterTurntoLeft (HeelPivot)	Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3.	Natural Turn	Натуральный поворот
4.	Natural Turn with Hesitation	Натуральный поворот с хэзитэйшн
5.	Natural Pivot Turn	Натуральный пивот поворот
6.	Natural Spin Turn	Натуральный спин поворот
7.	Progressive Chasse	Поступательное шассе
8.	Chasse Reverse Turn	Шассе реверсивный поворот
9.	Forward Lock (Forward Lock Step)	Лок вперед (Лок стэп вперед)
10.	Back Lock (Backward Lock Step)	Лок стэп назад (Лок назад)
11.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо

Самба (Samba)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса«Е»		
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)

№ п/п	Английское название	Русское название
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

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)

№ п/п	Английское название	Русское название
Фигуры класса«Е»		
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	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
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

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)

Приложение 3

ТЕСТ
«Основные требования по основам танцевального спорта»
(для танцоров категории Ю и М)

№	Вопрос	Вариант ответа
1.	**Может ли спортсмен категории Ю-1 класса - Е выступать на соревнованиях по D классу** A. Да B. Нет C. Да, С разрешения главного судьи	B
2.	**Что понимают позицией СТОП?** A. Положение ступни относительно корпуса B. Положение ступней относительно ЛТ C. Положение одной ступни по отношению к другой	C
3.	**Что такое Позиция Противодвижения Корпуса? (ППДК (СВМР))?** A. Шаг, который исполняется вперед и накрест, назад и накрест, на линию или пересекая линию другой ноги, в то время, как корпус уже находится в требуемой позиции B. Шаг, который исполняется вперед и назад не пересекая линию другой ноги C. Шаг, который исполняется вперед и накрест, назад и накрест, на линию или пересекая линию другой ноги, в то время, как корпус еще не находится в требуемой позиции	A
4.	**Какие термины используются в этом разделе Построение (Равнение)?** A. Лицом, спиной, указывая B. Степень поворота, без подъёма в ступне C. Вперед, В сторону	A
5.	**Когда в разделе техники Построение (Равнение) используют термин «указывая» («по направлению»)** A. при описании шагов прямо, когда направление ступни не отличается от направления, в котором обращен корпус B. при описании направление ступни C. при описании шагов в сторону, когда направление ступни отличается от направления, в котором обращен корпус	C
6.	**При выполнении каких шагов применяется термин «без подъёма в ступне»** A. назад B. вперед C. в сторону	C

8	**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
9	**Фоллевей Позиция –** A. М и Д находятся в V-образной позиции B. М и Д находятся в V-образной позиции, но М и Д двигаются в сторону C. М и Д находятся в V-образной позиции, но М и Д двигаются наз	A
9	**Веерная Позиция –** A. Д расположена под углом 120 град. к М с левой стороны. ЛР М соединена с ПР Д B. Д расположена под прямым углом к М с правой стороны. ПР М соединена с ЛР Д C. Д расположена под прямым углом к М с левой стороны. ЛР М соединена с ПР Д	C
10	**Сколько существует лицевых позиций корпуса?** A. 1 B. 4 C. 3	C
11	**В каких латиноамериканских танцах используется раздел техники Построение?** A. Самба, Пасодобль B. Румба C.Джайв, Пасодобль	C

РЕЗУЛЬТАТ:

9 - 11 вопросов - высокий уровень

5 - 8 вопросов - средний уровень

Менее 5 вопросов - низкий уровень

Приложение 4

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