

Комитет по образованию администрации города Мурманска

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г. Мурманска
детско-юношеская спортивная школа № 14 по танцевальному спорту**



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14
С.Г. Стоборова
Приказ № 54 « 25 » марта 20 20 г.

Принята на педагогическом совете
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14
протокол № 5
от « 25 » марта 20 20 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ХОРЕОГРАФИИ»**

Возраст обучающихся – 7-15 лет

Срок реализации дополнительной
образовательной программы – 2 года

Составители:
Зарецкая Ю.А., зам. директора по УВР
Поляков А.С, тренер-преподаватель
Новиков П.Э., тренер-преподаватель

г. Мурманск

2020

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт прочно вошли в жизнь человека и являются одним из главных средств сохранения и укрепления здоровья, в том числе у детей и подростков.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности составлена для спортивной школы с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»: приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Актуальность: реализация программы способствует увеличению двигательной активности и укреплению здоровья обучающихся.

Цель: развитие координации, силы, выносливости, гибкости, пластичности у обучающихся посредством занятий общефизической подготовкой и хореографией.

Задачи

- 1.Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
- 2.Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
- 3.Развитие координации, силы, быстроты, выносливости, гибкости, пластичности.
4. Воспитание волевых качеств.
5. Изучение базовых элементов хореографии и упражнений по общефизической подготовке.

Возраст обучающихся - 7 - 15 лет (мальчики и девочки, имеющие медицинский допуск к занятиям).

Срок реализации программы – 2 года.

Режим проведения занятий – 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 1 час (45 минут).

Формы проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, мини-соревнования, лекции, семинары, семинары-практикумы, практикумы, просмотры видеоматериалов (учебно-тренировочного занятия, видео пособия и т.д.), с последующим их обсуждением.

Форма отчета:

- контрольные упражнения

Планируемые результаты освоения программы

Освоение базовых элементов хореографии и упражнений по общефизической подготовке.

Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами хореографии» Срок реализации программы – 2 года

Разделы и средства подготовки	Количество часов подготовки	
	1 год обучения	2 год обучения
	3 часа	3 часа
<i>Теоретическая подготовка</i>	9	9
<i>Практическая подготовка</i>	147	147
1. ОФП	104	104
теория	5	5
практика	99	99
2. Хореография	52	52
теория	4	4
практика	48	48
Общее количество часов, в т.ч.	156	156
Медицинское обследование	4	4
Контроль и диагностика результатов	4	4

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП с элементами хореографии»

Срок реализации программы – 2 года
(3 часа в неделю)

1 год обучения

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОВЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	147	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13
1.ОФП	104	8	9	9	9	9	8	9	8	9	8	9	9
2.Хореография	52	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4
Итого	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
в том числе Медицинское обследование	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
Контроль и диагностика результатов	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП с элементами хореографии»

Срок реализации программы – 2 года
(3 часа в неделю)

2 год обучения

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОВЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	147	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13
1.ОФП	104	8	9	9	9	9	8	9	8	9	8	9	9
2.Хореография	52	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4
Итого	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
в том числе Медицинское обследование	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
Контроль и диагностика результатов	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-

Содержание программы

Данная программа имеет концентрическую форму, т.к. на протяжении 2 лет обучающиеся осваивают одни и те же образовательные элементы (общефизическая подготовка, хореографическая подготовка), но каждый год обучения отличается более углубленным изучением данного элемента.

Педагог строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостность педагогического процесса, учитывая тренировочные цели, задачи обучения и конкретные перспективы обучающихся.

Теоретическая подготовка (для всех учебных групп)

Теоретическая подготовка

Заключается в формировании у занимающихся специальных знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике. Необходимо, чтобы с первых шагов в спорте знания спортсмена опережали практику, служили основой для совершенствования. Знания приобретаются постепенно.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций на отдельных занятиях и непосредственно в тренировке, органически связана с физической подготовкой как элемент практических занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание. В зависимости от конкретных условий в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

План теоретической подготовки

Название темы	Краткое содержание темы	Год обучения	
		1 г.о.	2 г.о.
Физическая культура - важное средство	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической	+	+

физического развития и укрепления здоровья человека	культуры. Физ. культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков		
Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	+	+
Строение и функции организма человека.	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие состояние различных органов и систем организма.	+	+
физическая подготовка	Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, силы, выносливости, равновесия.	+	+
Режим, питание и гигиена	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.	+	+
Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок,	+	+

	<p>мышц, сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.</p> <p>Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи.</p> <p>Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.</p>		
Закаливание организма	<p>Значение и основные правила закаливания. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.</p>	+	+
Самоконтроль в процессе занятий спортом	<p>Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.</p>	+	+
Общая характеристика спортивной тренировки	<p>Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Роль спортивного режима и питания.</p>	+	+
Основные средства спортивной тренировки	<p>Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.</p>	+	+

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (ОФП):

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие физических качеств без учета специфики избранного вида спорта. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
6. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, спортивные и подвижные игры.

Специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Развитие выносливости - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Средства развития выносливости:

- Бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжки со скакалкой;

Основными методами ОФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация ОФП осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на координацию;
5. на равновесие;
6. на силу;

7. на выносливость.

Осуществляя и оценивая ОФП, важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств:

Младший школьный возраст	9-10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
--------------------------	----------	---

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты движения;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития силы.

(Подробное описание упражнений см. Приложение 1).

2. Хореография

Хореография

В данном разделе изучаются следующие упражнения:

- на сформированность координации движения
- на развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия)
- на формирование осанки
- на пластику

Классический экзерсис

Позиции ног изучаются 1,2,3,5 и 6 позиции ног.

Позиции рук. Постановка рук - это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях, принятых в классическом танце. Изучение начинается с подготовительного положения и позиций на середине зала. Прежде чем изучать позиции рук, надо усвоить положение кисти руки: пальцы сгруппированы, кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге среднего пальца.

В классическом танце приняты 3 позиции рук. Они изучаются на середине зала при первой полувыворотной позиции ног. Корпус подтянут, плечи опущены и раскрыты, положение головы en face. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения.

Подготовительное положение. Руки опущены вниз перед корпусом, не соприкасаются с ним. Локти направлены в стороны, закруглены, образуют овал. Кисти рук и пальцы закруглены, ладони направлены вверх. Расстояние между кистями равно примерно двум пальцам.

1-я позиция - дает направление рукам вперед.

2-я позиция дает направление рукам в сторону.

3-я позиция дает направление рукам вверх.

Изучаются следующие элементы:

- PREPARATION
- DEMI-PLIE
- BATTEMENT TENDU
- BATTEMENT TENDU POUR LE PIED
- BATTEMENT TENDU JETE
- BATTEMENT TENDU JETE PIQUE
- RELEVE

- DEMI ROND DE JAMBE PAR TERE (1 часть)
- DEMI ROND DE JAMBE PAR TERE (2 часть)
- DEMI ROND DE JAMBE PAR TERE (EN DEDANS)
- ROND DE JAMBE PAR TERRE ПО ЧЕТВЕРТИ КРУГА
- PASSE PAR TERE
- ROND DE jAMBE PAR TERRE (EN DEHORS, EN DEDANS)
- ROND DE jAMBE PAR TERRE EN DEHORS
- ROND DE jAMBE PAR TERRE EN DEDANS
- ROND DE jAMBE PAR TERRE HA PLIE EN DEHORS/ EN DEDANS
- ROND DE JAMBE EN L’AIR
- ROND DE JAMBE EN L’AIR EN DEHORS, EN DEDANS
- ПОЛОЖЕНИЕ НОГИ SUR LE COU-DE-PIED
- BATTEMENT FONDU
- BATTEMENT FRAPPE
- PETIT BATTEMENT
- PASSE
- BATTEMENT DEVELOPPE
- GRAND BATTEMENT JETE
- APLOMB
- PORT DE BRAS
- ПОЗЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА
 - Поза croisee вперед
 - Поза croisee назад
 - Поза efface вперед
 - Поза efface назад
- ПРЫЖКИ (ALLEGRO)
 - Temps leve sauté
 - Changement de pieds
 - Pas echappe

Подробное описание изучения позиций ног, рук, элементов классического экзерсиса (см. Приложение 2).

Важно отметить, что в образовательном процессе для достижения результатов необходимо использовать комплекс мер таких как: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, одежды, обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, повседневной воспитательной работы и т. п.

Стретчинг - отработка осанки, походки, скоординированности движений.

- использование метода аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация) - развитие творческого выражения.
- укрепление связочного аппарата, позвоночника; мышц, поддерживающих позвоночник.
- растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног.
- выработка силы, выносливости, координации движений.

Стретчинг на ковриках

- Упражнения на гибкость.
- Упражнения на растяжку мышечного и связочного аппарата.
- Упражнения на укрепление мышц двигательного аппарата.

Рекомендуется использовать следующие упражнения:

1. Исходное положение (и.п.). Лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч («**Змейка**»).

- Медленно приподняться в руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно закидывая голову назад. Задержать нужное время.
- Медленно вернуться в исходное положение. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

2. И.п. Лечь ничком, руки вытянуть вперед, соединив ладони. Ноги вместе, носки натянуты («**Качели**»).

- Поднять без рывков голову, грудь, ноги, вытянутые руки насколько можно выше, прогнуться. Задержаться нужное количество времени.
- Вернуться в и. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

3. И. п. Лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч («**Рыбка**»).

- Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.

- Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.
- 4.И. п. Стать на колени, прямые руки на уровне плеч («Кошка»).
- Поднять голову, максимально прогнуть спину.
 - Опустить голову, максимально выгнуть спину.
- Дыхание: вдох во 2-й фазе,
выдох в 1 -и.
- 5.И. п. Сесть в позу прямого угла (т. е. ноги вытянуты). Руки поднять вверх, ладонями вперед.
- Не сгибая ног нагнуться вперед, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Нагнуться ниже и коснуться лбом колен. Руки при этом сгибаются в локтях. Стараться грудью коснуться ног. Задержать нужное время.
 - Медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й
- 6.И. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире, носки натянуть. Руки в стороны параллельно полу. Голова прямо.
- Наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног. Колени не сгибать. Стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью. Руки прямые. Задержаться нужное время.
 - Вернуться в и. п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное количество раз
7. И.п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть.
- Поднимать голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее. Стараться коленом коснуться носом. Носочек остается оттянутым. 2-я нога прямая на полу. Задержаться нужное время.
 - Вернуться в и.п.
 - Прodelать тоже движение другой ногой.
 - Вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.
- 8.И.п. лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела, ладонками вниз.
- Не сгибая ноги в коленях, сохраняя натянутые носочки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.
 - Медленно вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторить

нужное количество раз.

9. И.п. сесть в позу прямого угла, носочки оттянуты. Руки в упоре сзади или на поясе.

- Не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом коленей. Задержаться нужное количество времени.
- Вернуться в и.п.
- Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.

10. И.п. стать прямо, ноги вместе, прямые руки в замке за спиной.

- Наклониться вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибаются. Прямые руки поднимаются вверх, потом вперед до положения параллельно полу. Задержаться нужное количество времени.
- Вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.
- Повторить нужное количество раз.

11. И.п. сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки на коленях ладонями вниз.

- Опустить развернутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное количество времени.
- Поднять колени с пола. Дыхание нормальное.
- Повторить нужное количество раз.

12. И.п. стать, по возможности, дальше выставив правую ногу вперед. Руки на поясе или расставлены в стороны.

- Перенесите вес тела на правую ногу, согнув ее в колене. Левую ногу выпрямить и опираться только на кончики пальцев. Сделать несколько покачиваний.
- Вернуться в и.п.
- Прodelать все, сменив положение ног.
- Вернуться в и.п. Повторить нужное количество раз.

13. И.п. стать прямо, ноги вместе. Наклониться, не сгибая ноги, поставить руки на пол, пальцами вперед. Голова опущена.

- Не сдвигая с места стопы йог, не отрывая пятки, не сгибая ноги, передвигать поочередно руки вперед, на сколько возможно. Задержаться нужное количество времени.
- Поочередным передвижением рук к ногам вернуться к и.п. Дыхание нормальное.

- Повторить нужное количество раз.
14. И.п. стать прямо, ноги широко расставить, по возможности развернуть стопы. Руки согнуть в локтях, ладони с широко расставленными пальцами повернуты вперед на уровне плеч.
- Согнув ноги, медленно опускаться до такой степени, чтобы бедра расположились параллельно полу. Руки остаются в том же положении. Задержаться нужное количество времени.
 - Вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.
15. И.п. сесть в позу прямого угла, носочки оттянуть, руки в упоре сзади или на поясе.
- Не сгибая ноги, поднять их как можно выше, стараясь не отклонять корпус и развести их в стороны.
 - Не опуская ноги, завести их друг за друга.
 - Вернуться в первую позицию
 - Повторить вторую позицию, меняя ноги.
 - Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.
16. И.п. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.
- Постепенное раздвижение ног до размещения их в одной плоскости.
 - а) встать на носки, пятки развести в стороны;
 - б) встать на пятки, носки развести в стороны.
 - Руки синхронно поднимаются до уровня плеч. В крайней позе задержаться нужное время.
 - Постепенное возвращение в и.п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.
17. И.п. лечь на спину. Поднять согнутые в коленях ноги параллельно полу, голени параллельно полу, носки оттянуты. Руки вдоль тела.
- Медленно выпрямить, не опуская на пол правую ногу. Левая в и.п.
 - Вернуть правую ногу в и.п., одновременно выпрямляя левую.
 - Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.
18. И.п. Встать на колени. Поставить прямые руки на уровне плеч на пол. Спина прямая, голова поднята.
- Сделать мах правой ногой назад вверх.

- Вернуться в и.п.
- Повторить с левой ноги.
- Вернуться в и.п.
- Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

Содержание программы

1 год обучения

1. Общефизическая подготовка (ОФП)

Учебно-тренировочное занятие проводится с обязательным наличием разминки в начале – для разогрева мышц и подготовки их к последующей нагрузке. Основная часть занятия включает различные комплексы упражнений, подвижные игры, направленные на развитие физических качеств спортсменов. Заключительная часть включает в себя выполнение упражнений с меньшей интенсивностью подвижности для закрепления пройденного материала с подведением итогов занятия, выявлением ошибок в исполнении, поощрением обучающихся правильно исполняющих упражнения. Заминка (обычно 5-10 минут) проходит в конце занятия с музыкальным оформлением (желательно спокойная классическая музыка). Включает восстановительно-дыхательные и расслабляющие упражнения.

Упражнения и подвижные игры выбираются в связи с возрастом и подготовкой обучающихся, по усмотрению тренера-преподавателя. (См. содержание программы для всех учебных групп).

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты движения;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития силы.

(Подробное описание упражнений см. Приложение 1).

2. Хореография

Упражнения выбираются в связи с возрастом и подготовкой обучающихся, по усмотрению тренера-преподавателя. (См. содержание программы для всех учебных групп).

Хореография

Перечень элементов, изучаемый на 1-м году обучения:

1. Разминка по линии танца (ходьба с оттягиванием носка на всей стопе, на носочках, на пятках и т.д.)
2. Упражнения классического танца (все упражнения выполняются у станка одной рукой, с правой и с левой ноги по очереди):
 - упражнения на выворотность
 - demi plie (I, II, V позиции)
 - battement tendu (tendu вперед, в сторону, назад, I, V позиции, с головой)
 - releve (I, II позиция)

- battement tendu jete (вперед, в сторону, назад, I позиция)
 - Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans)
 - Sur de sou-de-pied (лицом к станку)
 - Комбинации с pour le pied
 - Комбинации с rique
 - Battement fondu (подготовительное)
 - Первоначальная форма изучения battement frappe
 - Aplomb
3. Упражнения на ковриках, стретчинг
4. Экзерсис на середине:
- demi plie (I, II позиции)
 - battement tendu (tendu вперед, в сторону, назад, I позиция)
 - Rond de jambe par terre (en dehors)
 - упражнения для рук
 - I por de bras
 - Temps leve sauté (по I, II позиции)
 - Pas echappe
 - Позы efface croisee
 - Поворот
5. Диагональ
- Подробное описание изучения позиций ног, рук, элементов классического экзерсиса (см. Приложение 2).

Содержание программы

2 год обучения

1. Общефизическая подготовка (ОФП)

Учебно-тренировочное занятие проводится с обязательным наличием разминки в начале – для разогрева мышц и подготовки их к последующей нагрузке. Основная часть занятия включает различные комплексы упражнений, подвижные игры, направленные на развитие физических качеств спортсменов. Заключительная часть включает в себя выполнение упражнений с меньшей интенсивностью подвижности для закрепления пройденного материала с подведением итогов занятия, выявлением ошибок в исполнении, поощрением обучающихся правильно исполняющих упражнения. Заминка (обычно 5-10 минут) проходит в конце занятия с музыкальным оформлением (желательно спокойная классическая музыка). Включает восстановительно-дыхательные и расслабляющие упражнения.

Упражнения и подвижные игры выбираются в связи с возрастом и подготовкой обучающихся, по усмотрению тренера-преподавателя. (См. содержание программы для всех учебных групп).

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты движения;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития силы.

(Подробное описание упражнений см. Приложение 1).

2. Хореография

Упражнения выбираются в связи с возрастом и подготовкой обучающихся, по усмотрению тренера-преподавателя. (См. содержание программы для всех учебных групп).

Хореография

Перечень элементов, изучаемый на 2-м году обучения:

1. Разминка по линии танца (ходьба с оттягиванием носка на всей стопе, на носочках, на пятках и т.д.)
2. Упражнения классического танца:
 - упражнения на выворотность
 - demi plie (I, II, V позиции)
 - battement tendu (tendu вперед, в сторону, назад, I, V позиции)
 - releve (I позиция)
 - battement tendu jete (вперед, в сторону, назад, I, V позиция)

- Комбинация rond de jambe par terre + III por de bras (en dehors, en dedans)
 - Sur de sou-de-pied (лицом к станку)
 - Комбинации с pour le pied
 - Комбинации с rique
 - Battement fondu
 - Aplomb
 - Battement frappe
 - Grand battement
3. Растяжка у станка
 4. Упражнения на ковриках, стретчинг.
 5. Экзерсис на середине:
 - demi plie (I, II позиции)
 - battement tendu (tendu вперед, всторону, назад, I позиция)
 - Rond de jambe par terre (en dehors)
 - упражнения для рук
 - I por de bras
 - II por de bras
 - Temps leve sauté (по I, II позиции)
 - Pas echappe
 - Pas assemble
 - Позы efface croisee
 - Поворот
 6. Диагональ (шене)

Подробное описание изучения позиций ног, рук, элементов классического экзерсиса (см. Приложение 2).

Контроль и диагностика результатов

Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только со справками врача. В течение учебного года обучающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе подготовки медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Педагогический контроль

Чтобы раскрыть сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена, надо увидеть уровни различных её компонентов. Это можно получить с помощью контрольных упражнений и тестов. Важно проводить эти измерения всегда в одни и те же часы, поскольку уровень работоспособности на протяжении дня заметно меняется.

Промежуточный контроль – проводится в конце года в форме сдачи обучающимися контрольных упражнений.

Цель: определить степень освоения обучающимися изученной части образовательной программы, выявить наиболее способных спортсменов, спланировать индивидуальную работу с обучающимися.

Итоговый контроль – проводится по окончании обучения по программе в форме сдачи обучающимися контрольных упражнений.

Цель: определить уровень освоения обучающимися всей образовательной программы, выявить наиболее способных спортсменов, спланировать индивидуальную работу с обучающимися.

Данные формы контроля позволяют сделать выводы, проанализировать и скорректировать при необходимости используемые методики и само построение учебного процесса.

Для сопоставимости результатов рекомендуется использовать единую 10-бальную систему оценки каждого вида подготовки.

См. Приложение 4 (Диагностический инструментарий).

№	Наименование	Кол-во баллов
1	Упражнения ОФП	1-10
2	Хореография	1-10
Итого:		2-20

№	Уровень	Кол-во баллов
1	Низкий уровень	1-7
2	Средний уровень	8-15
3	Высокий уровень	16-20

Методическое обеспечение программы

Методика развития физических способностей

1. Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;

2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:
 - а) выполнение упражнений определенное количество раз или;
 - б) предельное количество - "до отказа";
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за опреде-

- ленное время;
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
 4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

2. Быстрота и методика ее развития

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
 - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
 - б) выбора - что сделать?
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро;
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

3. Координация и ловкость. Методика их развития

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

- повторный;
- переменный;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

4. Выносливость и методика ее развития

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Правила развития выносливости:

- Работа на фоне утомления;
- Постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Упражнения на технику надо давать в начале тренировки, когда спортсмен еще в состоянии хорошо концентрировать внимание на исполнении элемента упражнения. Кроме того, чтобы избежать монотонной, односторонней нагрузки, упражнения на технику следует перемежать с другими. Важно, чтобы спортсмен хорошо знал специфические особенности выполнения упражнений, это во многом поможет избежать травм.

Выступая на соревнованиях, спортсмен должен быть уверен, что он технически готов к выполнению того или иного упражнения.

Техническая готовность вытекает из силовой подготовки спортсмена. Под ней понимается совокупность различных форм тренировки, направленных на повышение силы мышц и их функций в различных проявлениях.

Развитие мышечной силы всегда должно исходить из специфики конкретного вида спорта. Именно это и определяет, в свою очередь, специальную программу развития силы. Основная цель силовой тренировки – улучшить возможность мышц совершать работу, требующую больших усилий. Тренировать следует прежде всего именно те группы мышц, которые наиболее интенсивно функционируют в том виде спорта, в котором специализируется конкретный спортсмен. Но это не значит, что, например, метателю достаточно тренировать лишь мышцы рук. Ему необходима и всесторонняя силовая тренировка, когда укрепляются и развиваются все мышцы тела. Таким образом, всестороннее развитие силы мышц нужно

почти для всех видов спорта. Хорошо тренированная мускулатура снижает риск травм.

Известно, что общее утомление ведет к расстройству координации движений и нарушению выработанных навыков, приобретенных на тренировочных занятиях, что, в свою очередь, может обусловить ослабление защитных реакций и внимания. Поэтому при выполнении упражнений даже хорошо технически подготовленный спортсмен, но находящийся в состоянии утомления, может допустить грубые ошибки. Длительное напряжение, вызванное усиленной нагрузкой при недостаточной предварительной физической подготовке, может привести к состоянию хронического утомления и перетренированности.

Необходимо не допускать перегрузки однотипными, повторяющимися движениями.

Чтобы спортсмен постоянно тренировал и поддерживал на высоком уровне технику, быстроту и силу, ему следует развивать гибкость. Под гибкостью понимается способность совершать движения в полном объеме без напряжения мышц. Упражнения на гибкость, как известно, органически входят в тренировочный процесс в подготовительном и соревновательном периодах. Однако для всестороннего развития гибкости упражнений, включаемых в разминку, недостаточно. Как показывает опыт, в сложно-координационных видах спорта, предъявляющих повышенные требования к гибкости, развитию этого качества следует уделять больше времени и внимания.

Значительная часть движений в упражнениях на гибкость (т. е. достижение так называемых крайних положений) должна совершаться за счет медленных и плавных потягиваний. Следует избегать резких сгибаний, разгибаний, ротационных движений в суставах верхних и нижних конечностей и туловищем. Особое значение упражнения на гибкость имеют для функции тазобедренного и плечевого суставов, а также пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Материально-техническое оснащение занятий

- Спортивный или танцевальный зал с вентиляцией, хорошим освещением и необходимым температурным режимом.

Основные помещения должны иметь естественное освещение. Светопроемы учебных помещений могут быть оборудованы регулируемыми солнцезащитными устройствами типа жалюзи или тканевыми шторами светлых тонов, сочетающихся с цветом стен, мебели.

- Музыкальная аппаратура: (музыкальный центр или магнитофон, акустические колонки- 2 шт.).
- CD-диски, флеш-накопители с музыкой (для музыкального сопровождения занятий).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / Алтер Майкл Дж. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с.
2. Андерсон, Б. Растяжка для поддержания мышц и суставов / Андерсон Б. – Минск: Попурри, 2015. – 224 с.
3. Бакулин, В.С. и др. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация: учебное пособие / Бакулин В.С., Грецкая И.Б., Богомолова М.М., Богачев А.Н. – Волгоград.: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 135 с.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / Зациорский В.М. – М: Советский спорт, 2009. – 200 с.
5. Краснов, А.Ф. и др. Травмотология / Краснов А.Ф., Аршин В.М., Аршин В.В. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 608 с.
6. Стрельников, А. и др. Скрининг и профилактика актуальных заболеваний / Стрельников А., Обрезан А., Шайдаков Е. – Спб: СпецЛит, 2012. – 492 с.
7. Томпсон, П.Дж.Л. Введение в теорию тренировки / Томпсон Питер Дж. Л. – М: Человек, 2014. – 192 с.
8. Петренко, Н.В., Никольчев, А.Д. Травматизм при проведении тренировок и соревнований в высших учебных заведениях и способы его профилактики / Н.В. Петренко, А.Д. Никольчев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2009. - №1. – С. 123-129.
9. Ефременко, М.А. Причины травматизма в спорте [Электронный ресурс] / ОГБ ПОУ «УФСТОР» – Режим доступа: http://ufstor.edusite.ru/DswMedia/4_efremenko_prichiny_sportivnogo.pdf (дата обращения: 12.03.2020).
10. Как правильно делать прогибы [Электронный ресурс] / Все о йоге Yoga Journal – Режим доступа: <http://yogajournal.ru/blogs/anna-emchenko/kak-pravilno-delat-progiby-> (дата обращения: 12.03.2020).
11. Мышечные рефлексy [Электронный ресурс] / Портал легкой атлетики Тулы и Тульской области – Режим доступа: http://www.tula-tf.ru/articles/myshechnye_refleksy_prodolzhenie.html (дата обращения: 15.03.2020).
12. Мышцы [Электронный ресурс] / Википедия – свободная энциклопедия – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Мышцы> (дата обращения: 12.03.2020).
13. Развитие гибкости [Электронный ресурс] / SportWiki – спортивная энциклопедия – Режим доступа: http://sportwiki.to/Развитие_гибкости (дата обращения: 12.03.2020).

14. Спортивные травмы. О спорт – ты боль? [Электронный ресурс] / Интернет журнал Советский спорт – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.sovsport.ru/digest/sportivnye-travmy.html> (дата обращения: 22.03.2020).

15. Шпагат для начинающих [Электронный ресурс] / Сайт профессионального тренера «Фитнес для умных людей» – Режим доступа: http://ggym.ru/view_post.php?id=437 (дата обращения: 12.03.2020).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца.- СПб., 2006
2. Бакулин, В.С. и др. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация: учебное пособие / Бакулин В.С., Грецкая И.Б., Богомолова М.М., Богачев А.Н. – Волгоград.: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 135 с.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии.- М.: Айрес Пресс,2000
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / Зациорский В.М. – М: Советский спорт, 2009. – 200 с.
5. Шпагат для начинающих [Электронный ресурс] / Сайт профессионального тренера «Фитнес для умных людей» – Режим доступа: http://ggym.ru/view_post.php?id=437 (дата обращения: 12.03.2020).